

## திரிமூர்த்தி உண்மை

விலை. ௧-௨-0

We recommend the book to all Hindus and especially to the staunch adherents of sectarian faiths as an interesting exposition of a modern view of the source book of Hinduism—Hindu.

## நினவேதம்

விலை. ௧-௨-0

இந்துவ் பொன்னுக்காகில் அனுபவஞானமும் அரிய அன்பொருள்களும் ஒளிவீசுகின்றன. (ஊழியன்) கம்மாட்டி முன்னேற்றத்தில் சொந்த கொண்டு உண் தும்வொருவரும் இதனைப் படித்து பயன்பெறவேண்டிய தவறியமே. "கவ ராஜ்யம்"

## யஜுர்வேதக் கதைகள்

விலை. 6-௦-0

Sayings and aphorisms of Yajurveda is written in racy and readable Tamil, and affords interesting reading—Indian Express.

## சிரத்தானந்தர் சரித்திரம்

விலை. ௧-௨-0

பண்டித பாமா சஞ்சிதமான இவருவான இனிய கடை யில் எழுதப்பெற்றிருக்கிறது. காட்டுப்பற்றுடைய ஒவ்வொரு வரும் தேசியக் கல்வியில் ஆகை கொண்ட அனைவரும் இந்த கல்வ புஸ்தகத்தை வாங்கவேண்டிய தவறியக் என்று குறிப் பிடுகின்றோம். தேசபத்தியின் மேலீட்டாளும் தாய் மொழி யின் ஆர்வ மேலீட்டாளும் இதை எழுதி உபகரித்த ஆசிரிய னைப் போற்றுகிறோம்.—பா.சு.

## கோஜாத் தோட்டம்

விலை. ௧-௨-0

ஜும்புநாதன் புஸ்தகசாலை,

14, பள்ளியப்பன் தெருவு, சவுக்கம்பேட்டை, சென்னை.

Revised Price Rs. 1/-

## யோகாசனங்கள்

Phone-533767

M. R. JAMBUNATHAN  
Kadha Nivas, 373, 1st Road  
Khar, BOMBAY-52



மந்திரோத்திராசனம் :: பக்கம் ௮௭

Phone-533767

M. R. JAMBUNATHAN  
Kadha Nivas, 373, 1st Road  
Khar, BOMBAY-52

எம். ஆர். ஜும்புநாதன்

## வாழ்வேதம்

[Approved for Colleges and High Schools by the Director of Public Instruction R. O. C. No. 180, C. 86 of 17-4-36.]

பரிபூர்ண தமிழ்மொழி பெயர்ப்பு, இதனை தமிழில் வந்ததில்லை. 15 வினா, 15

The "Hindu" writes:—Very clear and informing. Useful guide to Vedic Literature. The price is very low for the quality and the quantity and the get up of the book.

The "Federated India" writes:—Excellent work—learned introduction—foundation of Indian Classical Music is well explained. Translation of mantras is accurate.

## கடோப நிஷதம்

கலோகம் தமிழ் வருத்திலும் கலாத்திலும் கலப்பான தமிழ் உரையுடன். வினா, 1-8-0

The "Hindu" writes:—Fine rendering of the most poetic and in some ways the most profound of the Upanishads in simple prose, accompanied by twenty pages introduction in which many interesting questions are raised—elucidates the teaching of the Upanishads in the light of modern ideas.

## உப நிஷதக் கவசங்கள்

"பிரகாண்டே கங்குலிநர் சந்திரிகைத் தமிழ்மொழிவிற் பெயர்த்தல் வேண்டும்" என்பது பரதநிவாசின் இயக்கணம். அதற்கு இலக்கியமாக இத்தகைய அமைந்தது பத்து உபநிஷதங்களை வைத்து வடிவமாக எழுதப்பட்டிருக்கிறது —பரதநி. வினா 6—

## வேத சந்திரிகை

வேதங்களைப் படிக்கவும் அவைகளின் பெருமையை வளர்ப்பதற்கும் மேல் கட்டில் அநேகம் முன் வருகிறார்களே யோழியரும் கட்டில் இக்கிரகங்கள் துறந்தப்படுவதுடன் வேதாப்யாயனமே கெடுத்துப் போய்விடும் போலிருக்கின்றது இத்தருவாயில் ஸ்ரீ. எம். ஆர். ஜம்புதாதன் இப்புத்தகத்தை எழுதியது இந்திய மக்களின் பாக்கியமே. வேத விஷயங்களை அறிய விரும்புபவர்களுக்கு இத்தகைய புத்தகம் உதவியாக இருக்கும். பிரசுரம் வந்தது. வினா 6—

ஜம்புதாதன் புஸ்தகசாலை,

14, பள்ளியப்பன் நேரு, சென்னை.

## யோகாசனங்கள்

Phone 555767  
R. JAMBULATHAN  
Latha Nivas, 37, 1st Road,  
K. K. KOMBAY  
(படங்களுடன்)

சென்னை நகரில், கதேசமித்திரன், முதலிய பத்திரிகைகளும் பகோணம் ஸ்ரீ கங்காச்சாரி, திருப்பனந்தாள் ஸ்ரீ கங்காச்சாரி முதலிய மடாதிபதிகள் இன்னும் எல்லாப் பெரியார்களாலும் வட கட்டினர், இங்கிலாந்தார் அமேரிக்கர் முதலியவர்களால் போற்றப்படும் தாய். சர்க்காரால் பாடசாலைகளுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட புத்தகம். இரண்டாம் பதிப்பு

ஆசிரியர்:

எம். ஆர். ஜம்புதாதன்

தமிழ் வாழ்வேதம், வேத சந்திரிகை, யஜுர் வேதக் கதைகள், ஜெனவேதம், தமிழ் சந்திரியார்த்தப் பிரகாசம், ரோஜாத் நோட்டம், வைதிக ஜயபேரிகை, திரி முர்த்தி உண்மை, கதா-ரதம், கிரந்தானந்தர் சித்திரம், மாணினியும் மணிதர்கள் உடமைகளும், முதலிய தங்களை எழுதியவர்.

ஜம்புதாதன் புஸ்தகசாலை

14, பள்ளியப்பன் நேரு

செனகார்பேட்

சென்னை

உரிமை பதிவு செய்தது

தாது

வினா 1-25

Revised Price Rs. 1/- 25

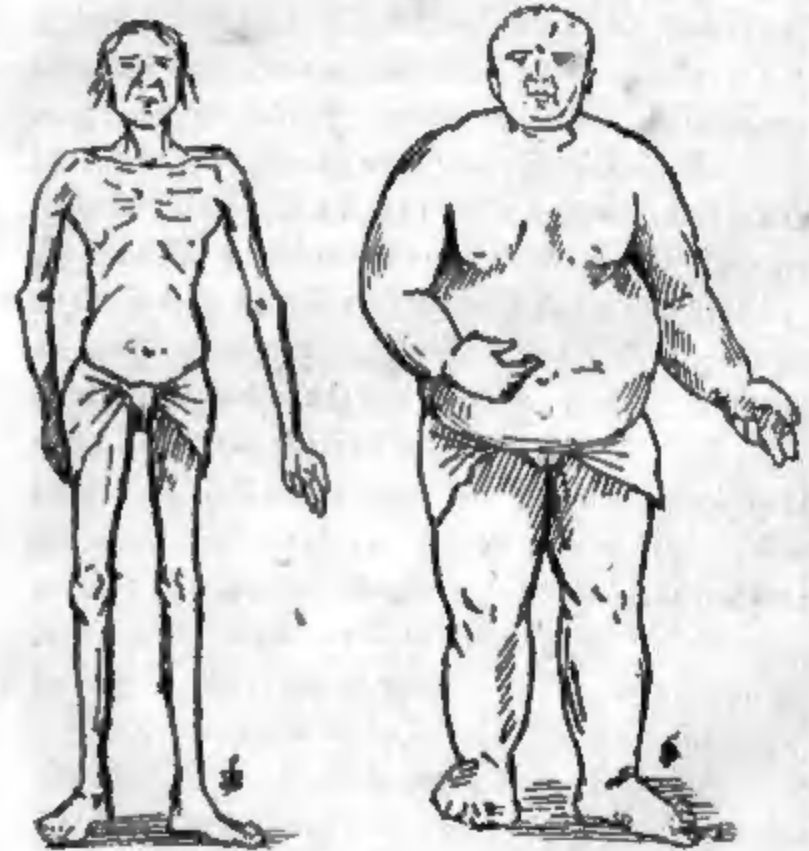
## யோகாசனங்கள்

ஸ்ரீமான். ஏம். ஆர். ஜம்புலாநல்ல எழுதப்பெற்ற யோகாசனங்கள் என்ற புத்தகம் யோகத்தைப் பற்றினதென்றும் சாதாரண மனிதர்களுக்கு அதில் யாதொன்றில்லை பென்றும் விளக்கத் தக்கவன பெயருடையதாக விருந்தாலும், அதில் ஜன் பெண், சீனவர், ஸ்திரீயார் எல்லாநம் தேக ஜோக்கியத்தைக் காப்பற்றுவோ, மருத உண்டாக்கிக் கொள்ளவோ உபயோகமான பல ஜாஸ வகைகள் படத்தோடு காட்டப்பட்டதாயிருக்கின்றது. யோக முறைக்கும் இவை உபயோகமாக இருப்பினும் சாதாரண மனிதருக்கு வேண்டாததல்ல, தேகத்தைச் சொன்னபடி கேட்கும்படி வைத்துக் கொண்டும், சமஸ்தத்தைச் சரியாக உட்கொள்வதும் வெளிவிடுவதும் ஆரோக்கியத்துக்கு இன்றியமையாதவை. ௧௦௩ பக்கங்களே இருந்தாலும் கண்கு பெரிய எழுத்தில் அச்சடிக்கப்பட்டு அகேசு படங்கள் உள்ளதாய் தெளிவாகப் படிக்கத்தக்க தாயிருக்கிறது. “சுதேசமித்திரன்”.

கவனிப்பு:—முதல் ௩௨ பக்கங்களிலுள்ள முகவுரையைப் படித்துவிட்டு, ௩௩ பக்கத்திலுள்ள கடைசிப் பக்கங்கள் வரையுள்ள விசேஷங்களை அறிந்து, பிறகு நடுப்பக்கங்களிலுள்ள ஜாஸங்களைத் தனத்தோறும் பத்து தினங்களுக்காவது செய்யவும். கடைசியு பக்கமுள்ள விசேஷ குசைகளை கவனிக்கவும்.

## நீர் யார்?

இச் சித்திரங்களைப் பார்த்து நீங்கள் எந்த நிலையைச் சேர்ந்தவர் எனச் சற்று சிந்தனை செய்யவும்.



இலட்சுமணன்

வீரய்யன்

இலட்சுமணன் என்பும் தோலுமாகவே இலங்குகின்றான். அவன் இன்பமுடன் செயல்

களில் சாய்ந்திருந்த போதிலும், அவன் சரீரமோ சஞ்சலத்தின் களஞ்சியமாகும். இந்த நிலையிலிருப்பது இன்பத்திற்கு நிகராய் துன்பத்தையே யளிக்கும். இத் துன்பங்களினின்று தவிர்க்க, யோகாசனங்களைப் பயிற்சி செய்து திட்டமாய்த் தேகத்தில் திடமான ஆனந்த நிலையை யளிக்கும் ஆசனங்களை அறிய விரும்பவும்.

வீரய்யன் இரண்டாவது வகுப்பைச் சேர்ந்தவராகும். இந்த நிலை, பருத்த தொந்தி, குண்டு முகம், பெருமைப் பார்வையாகத் தோன்றி, நம்மை வகைராஞ் செய்தபோதிலும் இந்த நிலையும் இன்னலையே விளைவிக்கும். ஒருகால் இலட்சுமணன் வெகு காலம் வாழ்வதற்கு சத்தர்ப்பமிருந்த போதிலும், வீரய்யன் வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் அற்ப ஆயுளிலேயே மரிப்பார்கள். வயிறு பருத்தால் தரம்புகளின் வன்மை பாழாகும். வாழ் நாட்கள் வீணாகப் போவதன்னியில் அற்ப ஆயுளில் மரிக்கவும் நேரிடும். இல்லையேல், தேகம் தளர்ந்து, மனம் குன்றி நடமாடும் சவமாகவே தோன்றுவார்கள்.

இப்பருமனை பளுவடைந்த உடலை வன்மையாய் விளங்கச் செய்ய ஆசனங்களை தினந்தோறும் செய்வதே அசிலத்தில் அற்புதமான நிலையை அளித்துவிடும். இதைச் செய்ய ஆரம்பித்த மூன்று நான்கு மாதங்களிலேயே, மேன்

மையான குணங்கள் தோன்றி, மனம் மகிழ்ந்து, உடல் வன்மையை யடையும். வீரய்யன் இலட்சுமணன் இருவருக்கும் சமான நிலையான சுத்திரே சனைப் போல், சரீர வன்மையை அடைவது சிறந்ததாகும். இதைத் தான் பகவத் தீதையில் 'சமந்து வம் யோக உச்சயதே' என்று சொல்லப்பட்டு உள்ளது. மனம், புத்தி, சித்தம், ஒன்றானல் அதற்குச் சமாதி எனப்பெயர். அதாவது இத்திரியங்களைச் சரிவர சமமாய் உபயோகிப்பது.



கந்தரோசன்

தொந்தியில் இச் சூழையை யடைவது தரம்புகளுக்கு பல ஈனமாகும். தொந்தி அதிகப் பருமனாவதற்கேற்ற வண்ணம், சிவனும் கருக்கமாகச் சரீரத்தை விட்டகலும். ஆதலால் இந்த நிலையினின்றும் விலகி, அதிகப் பருமனும் மெலிவுமில்லா சம நிலையுடனிருப்பதே சிறந்ததாகும்.

தொந்தி சிறுமைபாக ஆசனங்களை தினந்  
தோறும் பழகிவந்தால் மூன்று நான்கு மாதங்  
களிலேயே, தொந்தி தளர்ந்து விடும். அப்  
பயிற்சி செய்வதே சிறந்த வழியாகும். ஆசனஞ்  
செய்ய ஆரம்பித்தவுடன் சரீரமினைத்த போதி  
லும், பிறகு சற்று புஷ்டியாவதுடன் வன்மை  
யை யடையும். இலட்சுமணன், வீரய்யன்,  
இருவருக்கும் சமானநிலையான சுந்திரேசனைப்  
போல் சரீர வன்மையை யடைவதே சிறந்த  
தாகும். சரீரத்தை சமநிலையுடன் சிறப்பிப்பதே  
சமத்துவமெனப் பெயர். சரீரத்திலிருந்து  
ஆன்மா வரை, யாவற்றையும் சமநிலையில் சாய்  
க்க முயல்வதே, யோகத்தின் தோக்கமாகும்.  
சரீரத்தில் அச்சமநிலையான ஸ்ரீ சுந்திரேசனைப்  
போலாக ஆசனங்களே, அற்புத வழியாகும்.  
ஆசனங்களை சிறுவயதிலிருந்து, தரைத்தனம்  
வரை எவ்வயதிலும் செய்வதற்கு ஐட்சேபனை  
இல்லை. பூவுலுகின்கண் உள்ள வேறு எந்த  
பயிற்சியினாலும், கசரத்தினாலும், தேகத்தில்  
இதனாலுண்டாகும் திடத்தன்மையை யடை  
வது அரிது. அங்ஙனமடைந்த போதிலும்,  
அப்பயிற்சியால் இருதயத்தில் கமை யதிகமாகி  
பல ஈனத்தையடைவதால் அவர் அற்பாயுளில்  
மரிக்கதேரிடும். இக்காரணத்தினாலேயே, சிறிய  
சாண்டோக்கன், குஸ்தி செய்பவர்கள், பல

புருடர்கள், சிறு வயதிலேயே சாகின்றார்கள்.  
ஸ்திரிகளும் தள்ளப்பட்டவைகளை விலக்கி  
மற்ற ஆசனங்களைச் செய்வதால், அவர்கள்  
பிரசவ காலத்தில் யாதொரு விதமான கஷ்ட  
மன்னியில் மக்கட்களைப் பெறுவார்கள், ஆச  
னங்களைச் செய்வதால் பசியதிகரிக்கும். அதற்  
காக அதிக உணவை உண்ணலாகாது. ஆச  
னங்களைச் செய்பவர்கள், உணவை காலாகாலங்  
களில் உண்டு, அதிகமாய் உண்ணாமல் படிப்படி  
யாக அப்பியாசஞ் செய்து சாந்தமுடன் சிந்  
தனைகளையடைய முயலவேண்டும். அவற்றால்  
அவர்கள் வன்மையைப் பெற்று, சம பலத்தை  
சரீர முழுவதும் மடைந்து, இணையில்லா இக  
பா இன்பங்களை யனுபவித்து, ஆனந்த அமு  
தத்தை அடையலாம். அதற்கேற்ற தெற்களை  
யடைந்துள்ளதே இந்நூலாகும்.

பிரகரிப்பவர்.

## இரண்டாம் பதிப்பு முன்னுரை

முதல் பதிப்பில் நாம் விரும்பிய வாறு  
யோகப்பிரசாரம் தமிழ் நாடெங்கும் பரவிவிட்ட  
தைப் பற்றி சந்தோஷப் படுகிறோம். அதற்கு  
முதற் காரணமான இந்தத் தமிழ் நூலை  
பலர் வேண்டுகோளுக் கிணங்கி இங்கிலீஷிலும்



மொழி பெயர்ப்பு ஒன்று பிரசுரித்தோம். பாரத நாட்டினர்களும் புறதேசத்தினர்களும் அதைப் போற்றி ஆதரித்து வருகிறார்கள் என்பதைக் கேட்டு ஒவ்வொரு தமிழனும் ஆனந்தமுடனுவான். மகாத்மாவின் தாய் மொழியான குஜராத்தி மொழியிலும் இத்தமிழ் நூலை மொழி பெயர்த்துள்ளதே, இந்நூலின் அவசியத்தை நாட்டிலுள்ள சனங்கள் எல்லாம் அறிந்து விட்டார்கள், என நமது மனத்திலாகின்றது. யோகத்தைப் பற்றி விரிவாக வேறு நூல் தமிழில் பிரசுரிக்கப் போவதால் இன்னும் பல புதிய விஷயங்களைப் பற்றி இந்நூலில் அதிகமாய் எழுதவில்லை. முதற்பதிப்பை ஆதரித்தது போல் தமிழர்கள் இதை எங்கும் பிரசுரஞ்செய்து நீங்கள் மோட்டாரை நிறுத்தும் ராம மூர்த்தியாகாத போதிலும் தோயில்லாமல் சுகவாழ்க்கையில் சாகவதமாய் சேவிக்கவேண்டுமென்னும் நோக்கத்துடன் இந்நூலை பிரசுரிக்கிறோம்.

நமது நூல்களை ஆதரிக்கும் திருப்பனந்தாள் ஸ்ரீ சுவாமிநாத சுவாமிகளுக்கும் கும்பகோணம் ஸ்ரீ சங்கராச்சாரிய சுவாமிகளுக்கும் எல்லாத் தமிழர்களுக்கும் என் நமஸ்காரம்.

கார்,  
பம்பாய்-21. }

ம. ரா. ஜம்புநாதன்

## முகவுரை.

தியம கௌண்டமு மியம லட்சணமு  
மாச னுதிவித பேதமும்,  
நெடிது ணர்ந்திய பத்ம பிடமினச  
நின்றி ஸங்குமஜ பாகலத்  
திய லறிந்து, வணர் மூல குண்டலியை  
பினிதி கைஞ்சி, அவனருளினால்  
எல்லை யற்றுவளர்சோதி மூலவன  
லென்கண் மோனமது முறைபிலே  
வயமி குத்துவரு மயிர்த மண்டல  
மதிக்கு னேமதியை வைத்து நான்  
வாய்ம டுத்தமித்த வாரி யைப் பருகி  
மன்னு மாயிர்த வடிவமாய்ச்  
செயமி குத்துவரு, சித்த யோகநிலை  
பெற்று ஞானநெறி யடைவேனோ?  
தெரிவதற்கரிய ரோமமே! அமல  
சிற்க னேதய விலாசமே!

பழைய இரகசியம்.

இத் தரணியிலே தன்னந்தனிப் பெருமையை யடைந்துள்ள தமிழ் நாட்டுத் தாயுமானவர், பல வருடங்களுக்கு முன்னர் ஞானநெறியை நாட, இயம நியம இலக்கணமும், ஆசனாதி பேதங்களையும், அறியவேண்டுமென இருஷி

கள் இரகசியங்களையே மொழிந்துள்ளார். புராதனத்தில் தோன்றிய இருஷிகள் பூவுலகின் கண் உள்ள எல்லாசீவ இராசிகளையும் கவனமாய்க் கண்டு, அம்மர்மங்களை மேதிகளியின் மாந்தர்கள் யாவரு மறியவேண்டுமென, அமுதம் நிறைந்த யோக நூல்களை அருளிச் செய்தார்கள். இந்த யோகங்களைப் பற்றுவதால், தோய்கள் மாத்திரம் நீங்குவதன்னியில், சரீரம் சுந்திரவடிவத்தையடைந்து, மாந்தர்கள் மனோவன்மையைப்பெற்று, வீரர்களாக விளங்குவார்கள். இப்புராதனப் பொக்கிஷங்களைக் கண்டு பாதாளவாசிகளான அமெரிக்கர்கள் இவைகளைப் பிரகரஞ் செய்து எங்கும் யோக உண்மைகளைப் புகழுகின்றார்கள்.

#### யோகத்தின் பெருமை

சிலர் யோகங்களை, பின் வாழ்க்கைக் கேற்ற தெனவும், மோட்சமார்க்கமான பேரின்பப் பாதை எனவும், இகத்தில் இணைந்தோர்களுக்கு இதனால் பயனில்லை, எனவும் இலேசாக ஏசுகின்றார்கள். இந்த யோகங்களால் பின் வாழ்க்கையின் சுகம் ஒரு புறமிருக்க, இதனால் இவ்வாழ்க்கையின் இன்பமோ அளவற்றது. பட்டினிகிடந்து தன்னைச் சித்திரவதை செய்து கொண்டு, சாரும் பிணம் போல் திரிவதே யோக

மென சிலர் எண்ணுகின்றார்கள். ஆனால் அறுசுவையை யடைந்து, தேகத்திடம் பெற்று, சுந்திரவதனத்துடன் வன்மையாய் வாழ்வதே யோக மென்பதை யவர்களறிவதில்லை. தீயானது தன்சுவாலையால் உலோகங்களை உருக்கி சுத்தஞ்செய்வது போல் இந்திரியங்களின் குறைகளை யோக முயற்சிகள் எரித்து விடுகின்றது, யோகத்தினால் அறிவு விளங்கி, தர்மம் திகழ்ந்து சத்தியமும் சிறந்தோங்கும். யோகத்தால் ஒருவன் மேன்மையை யடைவது போல், வேறு எவ்வகையாலு மடைவது கடினமாகும். யோகமே சுகத்தின் சஞ்சீவியாகும். ஆன்ம அறிவால் முக்தியை யடையலாம். ஆனால் ஆன்ம அறிவை யோக மன்னியில் அறிவது சுலபமாகாது. யோகாக்கினியால் பாவமென்னும் அழுக்கு நீங்கி ஞான மென்னும் ஒளிகூர் விட்டெரிந்து முக்தியை யடையலாம். வேதம், யக்ஞம், தவம், தானம், முதலியவைகளின் பயனைவிட யதிகமாய் யோகப் பயிற்சியில் பெறலாம். அகிலத்தின் அமுதத்தைக் கடைந் தெடுத்த வெண்ணெய்போல் யோகத்தை எண்ணலாம்.

#### மனோவன்மை

இந்த யோகங்களின் உண்மைகளை உரைப்பது உசிதமாகும். மானிலத்தில் தோன்றிய

எல்லா மானிடர்களும் மேன்மையை யடைவதற்கு, ஈசனானவன், இவ்யோகத்தின் செல்வமான மனமென்னும் மரகதத்தை ஒவ்வொருவர்க்கும் யளித்துளார். மனதின் மேன்மையினாலேயே, மானிடர்கள் மிருகங்களிலிருந்து நீங்கி, தன்னந்தனிப் பெருமையை யடைந்துள்ளார்கள். அம் மனோவன்மையை அடைந்து அகத்தை அறிந்தவனாகி அற்புத ஆனந்தக் காட்சியைக்கண்டு அகிலத்தையே ஆன்மவசஞ் செய்து பிரபஞ்சத்தையும் நமது அடிமையாகச் செய்து விடலாம். அல்லது மனத்தை இழந்து, அகத்தை அறியாமல், சஞ்சல மென்னும் சமுத்திரத்திலாழ்ந்து, மூட்டைப் பூச்சி, எதும்புக்கும் அடிமையாகி, தரணியில் தேகந்தளர்ந்து திரியலாம். புலி, கரடி, சிங்கம் முதலிய துஷ்ட செந்துக்களையும், பயமுறுத்தி கடல் கடந்து, வானம் பறந்து, முன் பின் அறிந்து, ஏகசக்திராதிபதியாக வாழலாம். அல்லது, நாய் பூனைகளுக்கும் பயந்து, பகல் வேடந்தரித்து கழுதைபோல் சுமந்து காகிதம் புசித்து, அழுக்கைவிட மலமதிகரித்த சித்தம் கழன்றவன் போல் தானே சிறந்தவன் என நினைத்து, சேழிந்த அடிமைகளாகவும் காலங்கழிக்கலாம். இவ்விரு நிலைகளுக்கும் காரணம் மனமேயாகும். இம்மனம் வன்மையை யடைய முதலில் திரமான

புத்தி வேண்டும். திரமற்ற புத்தியில்லாதவன் அதோகதியில் அமிழ்வான் என ஸ்ரீகிருஷ்ணன் பகவத்கேதையில் கூறுகிறார். சஞ்சல சித்தமுடையவர்கள் சகல சம்பத்துக்களையுமடைந்து, கல்விக் கடலையும் கடந்து, பூலோகாதிபதியாயிருந்த போதிலும், துக்கத்திலேயே தோய்ந்து அறிவின்மையில் மூழ்கி, பிரபஞ்சத்தின் பேய்போல், பாரின் படுபாவிகள் போல் பரிதவிப்பார்கள். எனவே நாயுமானவரும் கதறியுள்ளார்.

கந்துக மதக்கரியை வசமா நடத்தலாம்;

கரடியெம் புலிவாயையும்

கட்டலாம்; ஒருசிக்க முதுகின்மேற் கொள்ளலாம்;

கட்செகி யெடுத் தாட்டலாம்

வேந்தழனி விரதம்வைத் தைந்துலோ கத்தையும்

வேதித்து விற்புண்ணலாம்;

வேறொருவர் காணாமலுலகத் துலாவலாம்;

விண்ணவரை யேவல் கொளலாம்

சந்ததமு மிளமையோ டிருக்கலாம், மற்றொரு

சரீரத்தி னும்புருதலாம்

சலமேனடக்கலாம்; கண்ணிம லிருக்கலாம்

தன்னிகரில் சித்திபெறலாம்

சிந்தையை யடக்கியே சும்மா லிருக்கின்ற

திறமரிதுகான்.

இயமநியமங்கள்

ஆதலால் அச்சிந்தையை யடக்கி சிறப்பான பாதையில் செலுந்தமுயலும் நெறிகளே இவை



யில்லா யோக இரகசியங்களாகும். யோக மென்றால் சேர்த்தல், இணைத்தல், எனவும் சொல்லலாம். அதை ஹடயோகம், இராஜ யோகம், என இருவகையாய்ப் பிரிக்கலாம். ஹடயோகத்தில் ஆசன முதலியவை முதன்மை யாகின்றன. இராஜயோகத்தில் தியானமே தலைமையாகத் துலங்கும். இந்த யோக நிலைகளுக்கு எண் அங்கங்கள் உண்டு. அதாவது இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராணாயாமம், பிரத்தியாஹாரம், தரணை, தியானம், சமாதியாம். இயமங்கள் பத்து. அகிம்சை, சத்யம், அஸ்தேயம், பிரம்மசரியம், பொருமை, தீரம், தயை, ஆர்வம், அற்பாகாரம், சௌசமாகும். அகிலத்தின் அன்புருவான மகாத்மா காத்தியவர்களை அகிம்சையின் மர்மத்தை அறிபேன் என்று சொல்வாரேயானால் மற்றவர் நிலையைக் கேட்பானேன்! அதை அறிவது கடினமாகையால், இம்சையின் வன்மையை யறியாதவன் அஇம்சையைப்பற்றி பேசுவது அடாத காரியமெனச் சொல்லலாம். அஇம்சை என்பது அகிலத்தில் நல்லார்களுக்கு தீமை செய்யாதிருத்தலேயாகும். அவர்களின் மேன்மையின் நிமித்தம், சிற்றயிர்களான துஷ்டர்களை ப்ரீ இராமரைப்போல் தண்டிப்பதே அஇம்சையாகும். யாவர்களுக்கும் தொண்டு செய்வதே

சத்தியமாகும். திரமான நிலையை யடைவதே திரநிலையாகும். வீரியவன்மையை யடைவது பிரம்ம சரியமாகும். தீரபுருடனாக விளங்குவது தீரமாகும், எல்லா சீவ இராசிகளுடன் அன்புடனிருப்பது தயையாகும். சகஜமாயிருப்பது ஆர்சவம், அகம்புறம் புனித மடைவது சௌசமாகும். இயமங்களைப்போல் தியமங்களும் அடிபிற்கண்ட பத்து வகையாகும். தவம், சந்தோஷம், ஆஸ்திக்கியம், தானம், பக்தி, சித்தாந்த சிரவணம், அறிவு, ஜோபம், பச்சாதாபம், ஹோமம். எதிலும் சமநிலையை அடைவது தவம். சுகதுக் கத்தில் சகஜமாயிருப்பது சந்தோஷம். தர்மத்தில் திரமான புத்தியை யடைவது ஆஸ்திக்கியம். தியாயமாய் பொருள்களை மீட்டுவது தானமாகும். பரமேசுவர பூஜையே பக்தியாகும். சிறந்த நூல்களைச் செவியுறுவது சித்தாந்த சிரவணம். பாபச் செயல்களுக்குத் துக்கமடைவது, பச்சாதாபமாகும். இருதயத்தை அர்ப்பணஞ் செய்வது ஹோமமாகும். எந்தயோக மாயிருந்த போதிலும் மேற் சொன்ன இயம தியமங்களை வாழ்க்கையோடியைத்து வாழவேண்டும். இவைகளே யோகத்தின் இரு அங்கங்களாகும். பிறகு யோகத்தின் மூன்றாவ தங்கமான ஆசனங்களைப் பற்றியே ஆராய்வோம். சுருங்கச் சொல்வோமேயானால் ஆசனங்களில் அகிலத்தின் அற்புதமே அமிழ்துள்ளது எனலாம்.

ஆசனங்களின் இரகசியம்.

ஆசனங்களை செய்வதற்கு முன் அவற்றின் இரகசியங்களை அறிவது அவசியம். உபதிடதங்களில் மானிடனே பிரபஞ்சத்தின் பிரதி திதி என பல இடங்களில் புகன்றுள்ளார்கள். இதில் உண்மையில்லாமலில்லை. கண் சூரியன், செவி ஆகாசம், மனம் சந்திரன், சரீரம் நிலம், கவாசம் காற்று, எனவும் சொல்லலாம்.

மனிதனும் மிருகமும்.

இங்ஙனமே பிரபஞ்சத்தின் எல்லாப் பொருள்களின் அணுக்களை இத்தேகத்தில் காணலாம். இச்சரீரத்திலேயே, புல், புழு, மரம், பறவை, பாம்பு, பூனை, புலி, முதலிய எல்லா மிருகங்களின் சின்னங்களைக் காணலாம். இச்சன்மங்களெல்லாம் கடந்த பின்னரே, மானிட சன்மமாகையால் இச்சின்னங்களிருப்பதில் யாதொரு அதிகசயமில்லை. ஆனால் இந்த எல்லாச் சிறிய சீவன்களில் சுகவரன் இயற்கையாகவே தீமையினின்று தளர்த்து, இன்புற, பலவழிகளை யளித்துள்ளார். ஆனால் மானிட சன்ம மளித்தவுடன், மனத்தை நமக்கு வழிகாட்டியாக விட்டு நம் கைவசமே சுதந்திரமாக இன்ப துன்பங்கள் இரண்டையு மளித்துள்ளார். நாம் இந்த மிருகங்கள் யாவற்றையும்

உற்று கவனித்தோமேயானால், இவை காலம், இடம், நிலைகளுக்கேற்றவாறு சில ஆசனங்களை யடைத்து தங்கள் தேகங்களை தளர்ச்சியினின்று தகர்த்து, புத்துயிர், புத்துணர்வு, சந்தோஷம், முதலியனவற்றை யடைத்து ஆனந்தமாய் நிலவும் என்பதை அறிவோம். ஆதியில் இருவிகள் பல வருடங்கள் வனத்தில் திரிந்து, எல்லா மிருகங்களையும் உற்றுநோக்கி, அவை இயற்கையாய் கைக்கொள்ளும் சில நிலைகளைக் கவனித்து, அவர்களும் அந்நிலைகளைப் பரிட்சித்து, அனுபவ பூர்வமாய் பார்த்த பல இரகசியங்களை உபதிடதங்களில் உரைத்துள்ளார்கள். அவ்விரகசியங்களையே இங்கு நாம் பகிரங்கம் செய்துள்ளோம். வாசகர்களும் அநேக மிருகங்களின் செயல்களை கவனித்து இவற்றின் சூட்சமங்களை யறிவார்களாக!

பூனையின் பெருமை.

பூனையை சாதாரணமாய் உறங்கி எழுச்சியை அடையும் பொழுது கவனிக்கவும். முதுகை உயரமாகத் தூக்கி, நான்கு பாதங்களிலும் நின்று, பின்புறம் நாம் புகளை உள் இழுத்து சற்று சித்தனையுடனிருப்பதை கவனிக்கவும். தினத்தோறும்



பூனை சாதாரணமாய்ச் செய்யும் இச்செய்கைக் காணலாம். அதற்குப் பின்னரே பூனை வேறு செயல்களை முடிப்பதில் செல்லும். பூனை இவ்வாசனத்தை இயற்கையாகவே செய்கின்றது. இதை வாசகர்கள் கவனிக்கலாம்.

காயின் சூட்சுமம்

நாய்களும் சில காலங்களில் செய்வதை கவ



னிக்கவும். சோம்பலதிகரித்தவுடன் அவை முன் இரு கால்களையும் படத்தில் காண்பது போல் முன்புறம்

செலுத்தி பின் கால்களையும் பிற்படுத்தி முகத்தைத் தாழ்த்தி, இடையை உயர்த்தி தங்கள்



சிரமங்களை சிதைக்கின்றன. இப்படியே பல மிருகங்கள் செய்வதை கவனிக்கலாம்.

காடு நாகுகளிலுள்ள குரங்குகளைக் கவனிக்கவும். எவ்வளவு விதமான ஆசனங்களை அவை இயற்கையாகவே செய்கின்றன!

இயற்கையாகவே பல ஆசனங்களைச் செய்வதால் அவை அதிகப்பருமானாவதில்லை. கனங்குறைத்து, உற்சாகமேலிட்டு இங்கு மங்கும் தாவி அவை குதித்து விளையாடுவதை கவனிக்கவும்.

சுர்ப்பு ஆசனங்கள்.

மீன், பாம்பு, ஹம்சம், ஒட்டகம், முதலிய செத்துக்கள் செய்யும் ஆசனங்கள், எனக்காண்பிப்பதற்கு, சித்திரத்தின் ஒருபாகத்தில் அந்த செத்துக்களின் உருவத்தையும் காட்டியுள்ளோம். பிரபஞ்சத்திலே 84 இலட்சம் வகையான செத்துக்களிருப்பதாகச் சொல்லுகின்றார்கள். அதலால் யோகசாஸ்திரத்தில் 84 இலட்சம் வகையான ஆசனங்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளதாகப் புகன்றுளார்கள். ஆனால் நூற்றுக்குக் குறைவான சில ஆசனங்களே உபயோகத்திலிருக்கின்றன. அனுபவத்தாலும் முயற்சியாலும் யாவற்றையு மறிந்துகொள்ள முடியும். அங்ஙனஞ் செய்வதால் சரீரத்தின் கண் உள்ள எல்லாக்குறைகளையும் கழிக்க இயலும்.

ஆசனஞ் செய்யும் முறை.

சாதாரணமாக ஆசனங்களை நான்குவகையாகப் பிரிக்கலாம். (க) நின்று நிலையாவது (உ) உட்கார்த்து செய்வது (ஈ) படுத்து அமைவது

(ச)தலையைத்தாழ்த்தி கால்களை உயர்த்திச் செய்வது. ஒவ்வொரு நிலையிலேயே எல்லா ஆசனங்களையும் செய்யலாம். இருதய பல மற்றவர்கள் படுத்தி, அதில் கமையைச்செலுத்தாமல் ஆசனத்தை அடைவது நன்மையாகும். ஆசனஞ் செய்யுமுறைகளைச் சித்திரங்களுடன் காட்டியிருப்பதால், சிரமமன்னியில் செய்யலாம். ஆசனங்களைச் செய்யுங்கால் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டியது யாதெனில், சாந்தமாய் செய்து, படிப்படியாக ஒவ்வொன்றிலும் பழகி, நீண்ட சுவாசம்விட்டு, நரம்புகளை அந்நிலைகளில் உட்புறம் இழுத்து, முன்னும் பின்னும் அங்கங்களைத்தளரவிட்டு, சதாகால ஆனந்தத்துடன் அமைதியாய் அணுக வேண்டும்.

முரண்பணி முத்திரை.

ஆசனங்களில் சிறந்ததும் அசியற்புதத்தை விளைவிப்பதும் சிர்ஷாசனமாகும். சிரத்தை நிலத்தில் சார்த்து, கால்களை உயர்த்துக்கி தலை கீழாக நிற்பதே அதன் சிறப்பு. ஆசனங்கள் என்பது சரீரத்திற்கும் நரம்பு நாடிகளுக்கும் ஏற்படும் சேர்க்கையாகும்.

தலைகீழாய் நிற்பது

மனம், கவாசம், முதலியவையுடன் சரீரத்தைச் சேர்ப்பிப்பது முத்திரை என யோக சாஸ்

திரத்தில் சொல்வார்கள். இத்தகைய சிர்ஷாசனத்தில் தலை கீழாய் நின்று, மனோவன்மை யுடன் பிராணாயாமஞ்செய்வதையே நாம் முரண்பணி முத்திரை என்போம்.

கொப்பூழ் கதிரவன் தலைக்கு மிடம். அண்ணத்தில் சந்திரனுளான். சந்திரனிடமிருந்தே அமுதமும் பாய்கின்றது. அவ்வமுதத்தைச் சூரியன் பருகின வண்ணமாக எப்பொழுது முளான். மாந்தர்கள் துரிதமாக மரிப்பது இதை அதிகமாகப் பருகுவதினாலேயாகும்.

இதன் பயன்

ஆதலால் தலையைக் மேழவைத்து, இரு கைகளையும் மண்டக்கொடுத்து கால்களை மேற்குக்குவதால் சூரியன் உயரமாகி அமுதத்தைப் பருகச்சக்தி யற்றவனாகின்றான். இதற்கே முரண்பணி முத்திரை எனப்பெயர். இதைத் தினந்தோறும் செய்வதால், பசியதிகரித்து, அற்பா யுளிரின்று தீங்கி, அசுத்தி, சுடர் விட்டெரிந்து, ஆறுமாதத்தில் தலையின் வெண்மை ரோகங்களும் கருமையாய் விடும். நரம்பு நாடிநாது முதலியவை சதாகாலமும் முயற்சியி லாவதால் எரியும் தீயில் சாம்பல் தோன்றுவது போல் சரீரத்தில் அழுக்குகள் அதிகரிக்கின்றன. அவ்வழுக்குக்களையகற்றி இரத்தத்

தைச் சுத்தஞ் செய்வதே இருதயத்தின் செயலாகும். இயல்பில் குருத்துவ தர்மம் என ஒன்று உள்ளது. அதையே ஆங்கிலத்தில் கிராவிடி (Gravity) என்பார்கள். இத்தீயமத்தின் வண்ணம், உயரத்திலுள்ள எல்லாப் பொருள்களும் கீழே சதா காலமும் இழுக்கப்படுகின்றன. மாந்தர்கள் அதிகமாக நின்றோ, ஆடி ஓடி எக்காலமும் வேலை செய்வதால், குருத்துவ தர்மத்தால், எல்லா தோஷங்களையும் இழுத்து நீக்கும் வன்மையை இருதயம் அடையமுடியாமல் போய் விடுகின்றது. அப்பொழுது இரத்தத்தில் அழுக்குக்கள் அங்கங்கு தங்கி நோய்கள் கிளம்புகின்றன. ஆதலால் தலைகீழாக நின்று உதிரத்தைக் கீழ்ப்பாயும் பாடி செய்தால் குறைகளும் கீழ் சென்று, உதிரம் இருதயத்தால் புனிதமாகி தேகாரோக்கியத்தை யடைகிறது. அப்பொழுது சூரியனும் சந்திரனின் அழகுத்தைப் பருகச் சக்தியற்றவனாகின்றான். அதனால் ஆரோக்கிய மதி கரித்து ஆயுட்காலம் நீளுகின்றது. அமெரிக்காவில் பிரசித்தி பெற்ற டாக்டரான பிரண்டன் சொல்வதாவது:—

பிரண்டனின் அபிப்பிராயம்

ஒருவன் வெகுவேகம் ஆடி ஓடி வீட்டை அடைந்தால், சற்று அமர்ந்து கால்களை மேற்

துக்குவதால் சிரமபரிகாரமாகுவது, கண் கூடு. இது தான் இந்த முரண்பணி முத்திரையின் தோக்கமாகும், நாம் ஒரு பக்கமாகவே படுத்தோ, உட்கார்த்தோ, வெகுநேரம் இருப்போமேயானால், அங்கு உதிரம் அதிகம் பெருகி, அதற்கேற்ற வேறு பாகத்தில் குறைந்து அவ்வங்கத்திற்குக் கஷ்ட முண்டாகின்றது. அதற்கு அவ்வங்கத்தை உடனே உதறி அதிலும் உதிரம் பாயும் வண்ணஞ் செய்கின்றோம். மிருகங்கள் இயல்பாகவே இங்ஙனஞ் செய்வதைப் பார்க்கலாம். இதுவே நாம் எதிலும் சமத்துவ மடையவேண்டுமென்பதைக் காட்டுகின்றது. இச்சமத்துவ மடையு முயற்சியே போகமென நிறை கூறுகின்றது. இச்சம நிலையை யுண்டி பண்ணுவதற்கு ஒரு உதவியாயிருப்பது இந்த முரண்பணி முத்திரையே யாகும். இதனால் தான் போக சாஸ்திரத்தில் இதைப்பற்றி விசேஷமாக சொல்லப்பட்டுள்ளது. இதையனுபவஞ் செய்து பார்த்தால் இதனுண்டாகும் ககம் முதலியவை நன்கு விளங்கும்.

கோய் கீங்கும்.

ஒருவன் உறக்கம் தோன்றாமல் சஞ்சலஞ் சிறந்து துன்பத்தையடைத்து கண்களை விழித்துக் கஷ்டப்படுவானே யானால், இவ்வாசனத்



தைச் செய்வதால் சிரத்திலுள்ள குறைகளெல்லாம் நீங்கி, அதனகத்திலுள்ள அழுக்கு யாவும் கண்டு, சுகமாய் உறக்கத்தை யடைவான். இயற்கையாகவே குழந்தைகள் குதித்து விளையாடுங்கால், இவ்வாசனத்தைச் செய்து ஆரோக்கியத்தை யடைகின்றன. ஆனால் நாம் வயதில் முதிர்ந்து அதைச் செய்வதற்கஞ்சி தோய்களுக்கு நிலைகளாகின்றோம். இந்தநிலை நிலத்தில் தோய்ந்தவுடன்! இப்பாரதபூமியே, பரமபதத்தைவிட புனிதமென மனதில் எண்ணி அதையே அன்னையென அன்புடன் மனத்தில் சாந்தமான சிந்தனையை யடைந்து, இகபர இன்பங்களைப்பெற வேண்டும்.

புவியின் பிடைகள் பிரியும்.

சீர்ஷாசனத்தால் பசியதிகரிக்கும். இதனால் வீரியவன்மையதிகமாகி வையகத்தில் வீரனாக விளங்குவான். கண்கலக்கம், மாசுகண்டு, சரீர சாந்த மடைந்து, தேகத்திலுள்ள சிரமம், வலி முதலியவை யெல்லாம் நீங்கி, சுரம், காசம், க்ஷயம் முதலியவை கழிந்து தேகத்தில் திடமதிகரித்து அபானவாயு, பலாசனம், வயிற்று சம்பந்தமான வியாதிகளும் நீங்கி, சரீர கனம் குறைந்து இருதயம் வன்மையைப் பெற்று, இரத்தம் சுத்தியாகி, முகத்தில் ஒளி தோன்றி,

செவிகூர்மையாகி மனம் நிலையையடைந்து, சுகபுருடனாகி, இகபர, இன்பங்களை யனுபவிக்கும் இணையில்லா வீர புருடனாவான்.

இந்த ஆசனங்களைப்பற்றியே இந்நூலில் எழுதியுள்ளோம்.

பிராணயாமம்.

ஆசனத்திற்குப் பிறகு நான்காவது அங்கம் பிராணயாமமாகும். அதைப்பற்றி விவரமாயெழுத ஒருதனி நூலேவேண்டுமாதலால் ஆசனத்துடன் செய்வதற்குச் சிறப்பான பிராணயாம நிலைகளைப் பற்றி இங்கு சுருக்கமாகச் சொல்லி அதன் பெருமையையும் சற்று விளக்குவோம்.

சுவாசமே சீவனாகும்

உணவு சலமன்னியில் பலநாட்களிருக்கலாம். கண் காது முதலியவைகளன்னியிலும் வாழலாம். ஆனால் சுவாசமன்னியில் சில நிமிஷங்கள் சீவனுடனிருப்பதே சந்தேகம். சுவாசத்தில் சிறந்தவனே சகத்தின் எல்லாச் செயல்களைச் சிறப்புறச் செய்யும் சீமான் எனலாம்.

நீண்ட சுவாசத்தை யடைந்தவனே சொல்வன்மையின் மன்னனாகவும் கூர்மையான காட்சியை யுடையவனாகவும், பூமியில் ஊறும் பாம்புச் செவியை யடைந்து, எல்லா இகபர இன்பங்

களை யனுபவிக்கும் வள்ளலாவன். பரந்துள்ள பூவுலகத்தையும், இச்சரீரத்தையும் இணைத்து வைப்பது இச்சுவாசமே யாகும். ஆன்மாவை இவ்வுடலில் சங்கிலியால் 'கட்டிவைதுபோல்' சுவாசமானது இவ்விரண்டையுஞ்சேர்த்துள்ளது. இச்சங்கிலியை அறுத்து விட்டால் ஆன்மா வகன்றுவிடும். தேகம் நீயிலிடுவதற்கே யருகதையாகும். ஆதலால் இத்தகைய சுவாசத்தின் சூட்சுமத்தையறிந்து, அதை நீடிக்கச் செய்வதே நன்மையையுடையும் பாதையாகும்.

இச்சிறந்த சுவாசம் வாழ்மிடம் இருதய மெனச்சொல்லாம். இதன்மூலமாகவே தேகத்தில் தோயும் பலவித சூட்சும மலங்கள் வெளியாகின்றன. அதை புறத்தில் சேர்ப்பிப்பது சுவாசமேயாகும். புறத்திலுள்ள பிரபஞ்சத்தின் சாரமான நற்காற்றை எடுத்துச் சென்று, விஷக்காற்றை வெளியேற்றி இருதயத்தின் வழியாய் இவ்வுடலை சுத்தஞ் செய்யும் வன்மையடைந்ததே இச்சுவாசமாகும். நாம் சகலமாய் சுவாசம் விடுங்கால் இருதயத்தினது 1000 த்தில் ஒருபாகத்தின் யணுவிலே இக்காற்று தில வுகின்றது. முழு சுவாசத்தையும் விட்டு இருதயத்தை நிறைத்தாலெய்யிய, அக்காற்று அணுகாத இடம் யாவும் கிருமிகள் தோன்றி சுயமும் ஈரல் தோயும் தோன்றும். பல மற்றவர்கள்

சஞ்சலமானவர்கள் நடுக்கமுள்ளவர்கள், அதிகக் களைப்பை யடைபவர்கள், திடச்சித்தமற்றவர்கள், சிநியநோயாளிகள் யாவரும் நீண்ட சுவாசத்தை அப்பியாசஞ்செய்து, இருதயத்தைப் புனிதமாக்கி, அதனால் சதாகாலமும் சந்தோஷத்தையடைந்து, பிறகு ஆசனங்களில் அமைவது நன்மையாகும்.

வல்லவனாகும் வழி

பிரானுயாமத்தால் உதிரம் பெருக்கமடைந்து, உடல் சுத்தியாகி, நோய்கள் நீங்கி, புத்துயிர் தோன்றி புதிய வன்மையுடன் மனிதன் உச்சாகத்தை யடைகின்றான். மேலும் அப்பிரானுயாமம், இடையின் கண் உள்ள மூலாதாரசக் கிரத்தை சேதனஞ் செய்து, வீர்யத்தைத் திரமாக்கி, சரீர முழுமையையும் வன்மையை யடையச் செய்து சோதிபோல் விளங்கச்செய்யும். மறுபடியும் சுவாசத்தின் சிறப்பால் மூலாதாராக் கிரத்திற்குச் சற்று உயராகவுள்ள சுவாநிஷ்டான சக்கரம் கழன்று, அதனால் நோய்கள் நீங்கி, அற்புத ஆரோக்கிய மடைந்து, களைப்பு களினின்று கழன்று அகத்தில் அன்புவெள்ளம் அடிகப்பாய்ந்து, சத்துருவும் சிறந்த நண்பனாக மாறி நேர்மையாக விளங்குகின்றான். பிறகு கொப்பூழ் வந்தானத்திலுள்ள மணி பூக்க

சக்கிரத்திற்கு சுவாசச் சிறப்பால் சேதனத்தை யளித்தால், மெய், மனோ துன்பங்கள் மறைந்து, மனம் திரமடைந்து, எதிலும் சம்பாத்ததை யடையும் சத்தியை யடைபவனாகின்றான். கொப் பூழுக்குச் சற்று யதிகமாகவுள்ள 'சூரிய சக்கிரம்' சுவாசத்தால் சிறப்பையடைந்தால், சரீரத்தின் நரம்புகள் யாவும் நன்மையை யடைந்து பசியதிகரித்து சுகஞ்சிறந்து, தேகத்தில் திடத்தை யடைகின்றான். அன்னாசயத்திற் கருகிலுள்ள மனச்சக்கிரமானது அசையுமே யானால் மனன சக்தியில் மேன்மையாகி, அறிவைப் பெற்று தலை சிறந்தவனாக விளங்குவான். இருதயத்திலமைந்துள்ள அனாஹதச் சக்கிரம் அசையுபெற்றால் இருதயம், அழுக்கு முதலியவைகளினதும் நீங்கி, இன்பநிலையை யடைந்து இனையில்லா அமைதியை யாளிக்கும். சுவாசத்தால் கழுத்தில் கண் உள்ள விகந்திச் சக்கிரம் விளக்கமானால் ஞானந்தோன்றி அகம் ஆனந்தத்தை யடையும். புருஷத்தின் நடுவில் மறைந்துள்ள ஆக்ஞா சக்கிரம் உதாபமானால், சரீர முழுவதும் யாவற்றிலுஞ் சிறந்தது, அகச் சுவாசனை யடைந்து, நீண்ட வாழ்க்கையை யடைகின்றான். அண்ணத்திலுள்ள சகஸ்ராரச் சக்கிரம் சிறந்தால் அதனால் ஆன்மாவிற்கு சகல நன்மையும் விளையும். தெற்றியிலுள்ள சக்கிரம்

சிறந்தால் இவ்வுலகில் எதிலும் நேர்மையே செய்யும் வல்லவனாவான்.

எச்சரிக்கை!—புகையிலை, சுருட்டு, பீடி.

பிராணாயாமஞ் செய்து பல ஆபத்து நேரிட்டதெனச் சொல்வோர்களுண்டு. அதனால் தீமை விளைந்த தென சொல்வாரும் இல்லாமலில்லை. ஆனால் அதற்குப் பலகாரணங்களிருக்கலாம். முதலில் உணவில் ஏதாவது வேற்றுமை இருத்திருக்கவேண்டும். மாம்ச உணவு உண்பவர்களுக்கு இப்பிராணாயாமத்தால் சற்று தீமையே விளையும். அதனால் இரைப்பைக் கோளாறுகள் அதிகரித்து, இருதயத்தில் அழுக்கதிகமாகி, புழுக்கம் பெரிதும் தோன்றி, பிராணவன்மை குறைந்து விடும். அவர்கள் எதிலும் சகிக்குத்தன்மை சிதைந்து சுவாசனை மற்ற சரீரத்தை யடைந்துள்ளவர்களாவார்கள். மதுபானம் செய்பவர்களை பற்றியோ யாம் சொல்லவே வேண்டுவதில்லை. இத்துடன், பங்கு, கஞ்சா, அபினி, முதலிய லாகிரிவஸ்துக்களை உட்கொண்டு, காபி, டீ, முதலியவைகளை உட்கொள்ளுபவர்களா யிருந்தால் கேட்பானேன்? புகையிலை, சுருட்டு, பீடி இவை அருந்தும் சரீரத்தில் பிராணவன்மை குறைந்திருப்பதால், அவைகளை பெல்லாம் மெதுவாகச்

குறைத்து; சாத்வீக உணவைப் புசித்து அதிகப் பாலிப்பருகி சரீரத்தின் தோஷங்கள் யாவற்றையும் முதலில் நோக்கி சமவிருத்தி பிராணாயாமத்தை அப்பியாசஞ் செய்யவேண்டும்.

சுவாசிக்கும் முறை.

சமகால யளவு சுவாசிப்பதே சமவிருத்திப் பிராணாயாமம் எனலாம். மெதுவாகச் சுவாசத்தை உன்னும் புறமும் செலுத்த வேண்டும். சுவாசத்தின் காலபரிமாணத்தை ஓங்கார சித்தனையால் கணக்கிடலாம். எக்கால பரிமாணத்தில் சுவாசத்தை உள் இழுக்கின்றோமோ, அதே கால யளவில் அதை வெளியில் விட முயல வேண்டும். உட்செலுத்து வதிலும் வெளிச் செலுத்துவதிலும் அதிக வன்மையைக் காட்டல் கூடாது. பிறகு சில நாட்கள் கழிந்த பின்னர், மேற்சொன்ன காலயளவிற்கு அதிகமாக சுவாசிக்க முயலவேண்டும். இங்ஙனமே படிப்படியாய் விருத்தி செய்து வன்மைக் கேற்றவாறு கால பரிமாணத்தை நிச்சயஞ்செய்து கொள்ளவும். சுவாசம் விரிங்காலும் இழுக்குங்காலும் சத்தமன்னியிலேயே செய்வது சிறத்ததாகும். திடீரெனவும், அவசரமாகவும், செய்தல் கூடாது. இதை யாவரும் செய்யவன்மை யடைந் திருப்பதால் இதைச் செய்து வன்மையை யடையவும்.

ஸ்திரீகளும் செய்யலாம்.

இந்த யோகங்களை ஸ்திரீகளும் செய்யலாம். அவர்களும் இதற்கருகராவார்கள். நாட்டின் கண் உள்ள ஸ்திரீகளின் நிலைகளை கவனித்தால் நம்மனம் கலங்குகின்றது. நமது நாட்டில் சட்டி, பாளை, மண் பாண்ட முதலியவைகளைப் போலவே அவர்கள் நடத்தப் படுகின்றார்கள். தர்மத்தின் பாதி அங்கமான ஸ்திரீகள், வேதமோதுவதற்கும், யோகங்களைச் செய்வதற்கு கருகரல்லராம். எங்கு ஸ்திரீகள் துக்க மடைவென்றார்களோ, அங்கு துன்பம் தோன்றும் என மனுமன்னர் சொல்லியுள்ளார். நிகழும் துக்கத்திலிருப்பதின் காரணத்தை கவனித்தால், ஸ்திரீகளை எல்லா தர்மச் செயல்களிலிருந்து தள்ளிவைத்ததே காரணமென நமக்குப் புலப்படும். துக்கசாகரத்தில் அவர்கள் எப்பொழுதும் முழுதிர்ப்பதாலேயே, அதிகமாய் அவர்கள் அற்ப ஆயுளில் அழிகிறார்கள் என விளங்கும். ஆதலால் அவர்கள் யோகங்களை கையாண்டு, வன்மையை யடைந்து வீரவெறிதைகளாய் இருக்க முயலுவதில் யாதொரு ஐயச்சேபனையுமில்லை.

இனி யோகாசனங்களின் சில முதன்மை யான தீயமங்களை மொழிவோம்.

ஆசனங்களின் ஆதாரச் செயல்கள்.

காலையில் செய்வது சிறப்பை யளிக்கும். மாலைமீலும் பாதகமில்லை, இரு காலங்களிலுஞ் செய்வது நன்மையே யாகும்.

சௌசம் முதலியவைகள் செய்த பின்னரே செய்வது தலம். சௌசம் சுகமடைய விரும்பினால் இரவில் படுக்கும் பொழுது நன்றாய் சற்று நெய்விட்ட சலத்தைப் பருகி உறங்கவும்.

ஆசனங்களைச் செய்வதற்குமுன், வயிற்றை சுத்தஞ் செய்வதின் நிமித்தம் சித்தமாணக் கெண்ணெயைக் குடித்து தேகத்தை சுத்தஞ் செய்து கொள்வது நன்மையாகும்.

ஆரம்பத்தில் அவசர மன்னியில், மெதுவாகச் சத்திக்கேற்றவாறே செய்யவேண்டும். வன்மைக் கதிகமாகச் செய்வது விபரீதத்தை விளைவிக்கும்.

ஆசனங்களைப் பற்றியுள்ள ஒவ்வொரு மொழியையும் கவனித்து, சுஞ்சல முதலியவைகளை யெல்லாமகற்றி முடியுமானால் குளிர்ந்த சலத்தில் ஸ்னானஞ் செய்து, பிராணாயாமஞ் செய்து ஆசனங்களில் அமருவது ஆனந்தத்தை யளிக்கும்.

இதைச் செய்யுங்கால் பிரும்மச்சரியத்துடனிருப்பது பெருமையை யளிக்கும். மருத்து

முதலியவைகளை அதிகம் பருகாமல், கண்விழிப்பதை யகற்றி தற்சிந்தனைகளிலாழ்வது தலமாகும்.

சாத்வீக உணவை உட்கொள்வதே நன்மையாகும். கார்ப் பொருள்களைக் கழற்றி நெய் பால் முதலியவைகளை அதிகம் சேர்த்துக் கொள்வது நன்மையேயாகும்.

தற்காற்றை அதிகம் சுவாசித்து, சூரிய ஒளியில் சஞ்சாரஞ் செய்து, இரவில் அற்ப ஆகாரமே அருந்தி, சாத்த சித்தமுடன் செய்ய வேண்டும்.

ஸ்திரீகள் தங்கள் உடல் நிலைக்கேற்றவாறு, அவர்களுக்குத் தகாத ஆசனங்களை யகற்றி, சமரச எண்ணத்துடன் ஆசனங்கள் யாவற்றையும் கைப்பற்ற வேண்டும்.

வேண்டுகோள்

இவ்வாசனங்களைப் பற்றி சாண்டில்யோபநிடதத்தில் சிறப்பாகச் சொல்லப் பட்டுளதாம் அந்த உபநிடதத்தில் சொல்லிய வண்ணமும், இன்னும் அதேக நூல்கள், பத்திரிகைகள் அறிஞர்களின் கட்டுரைகளின் மூலமாக விஷயங்களை யறித்து தமிழ்தாட்டுத் திலகங்கள் தேர்ந்து தீரர்களாக வேண்டு மெனவே இந்நூலை எழுதியுளோம். ஆசனங்கள் அகிலத்தில்



அனந்தமாக இருந்த போதிலும், அதன் முதன்மையானவைகளையே, சுருக்கமாகச் சொல்லி, சித்திரத்துடன் விளக்கியுள்ளோம். அதை வாசகர்கள் கவனித்து மெதுவாக தினந்தோறும் படிப்படியாகப் பழகிப் பயனையடைய வேண்டும். ஆசனங்களால் அமைதி அடையும் வழிகளையும், நானுதோங்களை நீக்கும் முறைகளையும், விவரமாக விளக்கி யுள்ளோம். அதுவுமன்றியில் இதில் அனுபவ பூர்வமாகப் பழகி குணங்கண்ட கற்றோர்கள் வாழ்க்கையிலடைந்த பயன்களை அவர்களின் மொழிகளினாலேயே மொழிந்துள்ளோம். நமது எல்லா நூல்களையும் ஆதரித்தது போல் இதையும் வரவேற்று எங்கும் யோகப் பயிற்சியின் பிரசாரம் வாசகர்கள் செய்வார்கள் என எண்ணுகிறோம். குற்றங்குறைகளைக் களைந்து குணங்களை கற்றோர்கள் கைப்பற்றுவார் என எண்ணுகின்றேன்.

இதன் கைவொழுத்துப் பிரதிகளைப் பரிசோதித்து எனக்கு உதவிய 'லோகோபகாரி' ஆசிரியர் ஸ்ரீ ப. சு. நெல்லையாப்பிள்ளை அவர்களுக்கு எனது வந்தனம் உரிய தாகுக.

சாசிக் காரம்,  
கோதாவரி தீரம்.  
11-6-1928.

எம். ஆர். ஜம்புநாதன்.

## யோகாசனங்கள்



௧. சித்தாசனம்

இடது குதிகாலை உயிர்நிலை, நிதர்ப் பநுவில், வன்மையுடன் அழுத்தி, மற்றொரு காலை மேற்புறம் அழுத்தி, கைகளை படத்தில் இருப்பதுபோல் அமைதியாக்கிக், கண்களை அதிகங் கொட்டாமல், புருவநடுவில் காட்சியைச் செலுத்தவும். கைகளைத்துடைகளிலும் பற்றலாம். இதை அதிகம் பழகுவதால் சிற்றின்ப ஆசை குறையும். ஆதலால் இல்லற வாழ்க்

கையில் உள்ளவர்கள் இதைச் செய்யலாகாது. இவ்வாசனத்தில் அமர்த்தவுடன், கண்களைப் புருவ நடுவிலோ மூக்கின் முனையிலோ, அல்லது புறப்புள்ளியிலோ செலுத்தவும். சரீரத்தை அசைக்காமல் எவ்வளவு காலம் அமர்த்தமுடியுமோ அவ்வளவு காலம் அமருவது சிறப்பாகும். மனம் சஞ்சலமற்று, உட்கவாசம் நீண்டு இழுப்பது வீர்பத்தைக் காப்பாற்றி வன்மையாக தலைக்கச் செய்யும். இதை ஆரம்பித்த ஒரு மாதத்திலேயே இதன் குணத்தைக்காணலாம். வந்திரிகள் இதைச் செய்தல் கூடாது.

#### உ. பத்மாசனம்

வலது பாதத்தை இடது துடையிலும் இடது பாதத்தை வலது துடையிலும் வைத்து, படத்திலுள்ளது போல் அமைதியாய் அமர்வதே பத்மாசனமாகும். பாதங்கள் பருமனாயிருந்தால் ஒரே பாதத்தைச் செய்ய முயல்வதே போதும். கைகளைப் படத்தில் காண்பது போல் கால்களையும் பற்றலாம். அல்லது இரு கைகளையும் தலைக்குயரமாகத் தூக்கி, நமஸ்காரஞ் செய்வதுபோல், இருகைகளையும் இணைக்கவும். இதனால் மேல் அங்கங்களின் நாடிகள் ஊக்கம் அடைந்து வன்மை பெறுகின்றன.



இதையே பத்மாசனம் என்பார்கள். இதை மூன்று நான்கு நிமிடங்கள் வரை செய்து பிறகு தாடாசனத்தில் கைகளுக்கு முயற்சி யளிப்பது போல் பத்மாசனத்தில் அமர்த்த வண்ணமே அங்ஙனஞ் செய்யலாம். பத்மாசனத்திலேயே அமர்த்து கொண்டு இருபக்கமும் சரீரத்தைச் சாய்த்தோ அல்லது பின் புறம் சாய்த்தோ சரீரத்தின் மேற்பாகத்திற்கு ஊக்கமளிக்கலாம். இதனால் இரைப்பை முதலியவைகள் சுத்தமாகி அழுக்கு முதலியவைகளினின்று நீங்கும். அல்லது இடுப்புக்கு மேலுள்ள பாகத்தை அசைக்கவுஞ் செய்யலாம். இதற்குப் பிரம்மாசனமென்று பெயர். பிரம்மாசனத்தைச் செய்யுங்கால் உட்கவாசம்

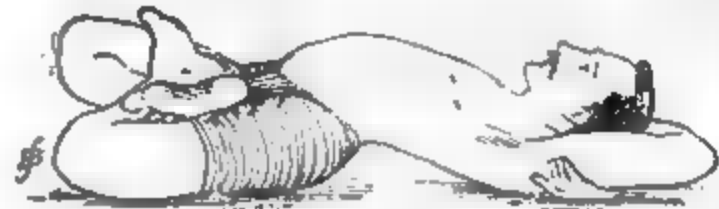
சுவாசத்துடன் இடைப்பாக அங்கங்களை உட்புறம் இழுத்துக் கொள்வது இப்பாகங்களுக்கு வன்மையை யளிக்கும். இவ்வாசனத்தை ஸ்திரீ புருடர்கள் யாவர்களுஞ் செய்யலாம்.



௨. உயர்ந்த பத்மாசனம்

முன்சொன்ன வண்ணம் பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இருகைகளையும் நிலத்தில் அமர்த்தி சற்று பூமியினின்று படத்தில் காட்டிய வண்ணம் உயரமாவது உயர்ந்த பத்மாசனமாகும். இதைச் செய்வதால் பத்மாசனத்தினாலுண்டாகும் பயனுடன் கைகள் அதிக வன்மையை யடையும். இதற்கு தோலாசனம், அவ்

வது லோலாசனமெனச் சொல்வதுமுண்டு. ஸ்திரீகள் செய்யவேண்டாம்.



௧. மச்சாசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, கைகளைப் பரல் பரம் பற்றி படத்தில் காட்டிய வண்ணம் மல்வாத்து பதிப்பதே மச்சாசனமாகும். இங்கு புணங்கள் மற்ற உள்ளங்கைகளால் பற்றப்பட்டிருப்பதைக் கவனிக்கவும். இடைப்பாதம் நிலத்தில் படாதிருப்பதே மேன்மையாகும். சித்திரத்தில் தோன்றும் வண்ணம் எவ்வளவு உயரம் இடையை உயர்த்த இயலுமோ அவ்வளவு உயர்த்த முயலுவது நன்மையாகும். இவ்வாசனம் சௌச சுத்தியை யளித்து அபான வாயுவை அழித்து ஆரோக்கியத்தை அளிக்கின்றது. குறைந்த அளவு இதை 15 நிமிஷமாவது செய்ய வேண்டும். இவ்வாசனத்தைப் பற்றினால் ஜலத்தில் வெகு காலம் வரை மிதக்கலாம். நீத்தி ஒருவன் களைப்படைந்தால் இவ்வாசனத்தைப் பற்றி மிதக்கலாம். மிதக்கும்

வன்மை இதனால் உண்டாவதால் இதற்கு மச்சா சனம் அல்லது மீனாசனமெனப் பெயர். ஸ்திரீ களே ! நீங்கள் இதைச் செய்யவேண்டாம்.



௫. பத்த பத்மாசனம்

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து, இடதுகையினால் வலதுபக்கமாய் இடதுகாலையும், வலது கையினால் இடது பக்கமாய் வலது காலையும் பற்றி, முகத்தை இருகரத்தில் இணையும் வண்ணம் சற்று சாப்பிட்டு, காட்சியையும் முக முனையில் செலுத்தி சாந்தமாய் அமருவதே பத்த பத்மாசனமாகும். இவ்வாசனத்தால் அநேக நோய்கள் நீங்கும். வயிற்றுவலி, வயிறு உப்புசம்,

அஜீரணம், வயிற்றெரிச்சல், முதலிய எல்லா வயிற்று சேர்க்கையான வியாதிகள் நீங்கும். ஐந்து அல்லது பத்து நிமிஷங்கள் செய்வதாலேயே யாதொரு பயனையும் அடைய இயலாது. அரை மணிநேரமாவது இதை அப்பியாசஞ்செய்து பல நாட்கள் பழகினால் லொழிய இதன் குணங்களைக் காண்பதரிது. ஆறு மாத காலம் இதை அப்பியாசஞ் செய்தால் பூர்ண கருத்தைப் பெறலாம். இடுப்புநோய், முதுகுவலி, இடைப்பாகத்தில் தோன்றும் எல்லா நோய்களையும் இது நீக்கும். ஆதலால் எல்லா நோயாளிகளும் இதைப் பற்றுவதால் பயனடைவார்கள். சிலர் கைகளால் பின் புறமாகக் கால் களைப்பற்றும் வண்ணம் பற்றவராயிருப்பர். அது ஒரு நோயின் குறியாகும். அத்தகைய நோய்கள் யாவும் இதனால் நீங்கும். இதை முழுமையுஞ் செய்ய ஆரம்பத்தில் கடினமாயிருக்குமானால் ஒரு கை பாதத்திலேயே பழகி பிறகு முழுமையுஞ் செய்ய முயலுவது நலமாகும். இவ்வாசனத்திலிருக்குங்கால் மேல் முச்சு விட்டு இடை அங்கங்களை அகத்தில் சற்று இழுத்து அமைதியாய் யிருப்பது வீரிய தோஷத்தை நீக்கி, வன்மையை அதிகரிக்கும். இவ்வாசனஞ் செய்யுங்கால், சமதலைப் பிராணயாமஞ் செய்து அமைதியான சிந்தனையுடனிருப்பது, சித்தந்

தெளிய சிறந்த வழியாகும். சுவாசங்கள் நீண்டு மெதுவாய், எல்லாச் சுவாசமும் சமபாகத்துடனிருக்க முயலுவதே சமதலைப் பிராணாயாமமாகும். இப்பத்மாசனத்திலிருந்து பிராணாயாமஞ் செய்வதால் ஆரம்பதிசையிலுள்ள கடியம், பாண்டு, நித்திய அசீர்ணம் முதலிய தோய்கள் யாவும் அழியும். இது அனுபவமாய்ப் பல நோயாளிகளின் கைகண்ட அனுபவம். யோக சாஸ்திரத்தில் சொல்லிய வண்ணம் சாத்வீக உணவை உண்டு சுத்தக்காற்றை சுவாசஞ் செய்ய வேண்டும். இந்த அபியாசத்தால், கடியக்கிருமிகள் அழிந்ததை பல வைத்தியர்கள் தீருபித்துள்ளார்கள். வெகு நாள் ஜூர மடைத்து சுரக்கட்டியை படைத்தவர்களும் இதனால் குணமடைந்துளார். இதனை நாம் அனுபவமாயறிந்துளோம். உணவு கொண்டு, இரண்டு அல்லது மூன்று மணிக்குப் பிறகே இவ்வாசனத்தை செய்ய வேண்டும். முகவாய்க் கட்டையை இடது வலதுபக்கம் அசைத்து அதற்கும் சற்று முயற்சியை யளிக்கவும். சமச்சுவாசத்தை விடுங்கால் மனதை ஒரு சிந்தனையுடனிருக்க முயன்று சூரியச் சக்கிரத்தை சித்தத்தில் செலுத்துவது சிறந்ததேயாகும். தலையையும் கழுத்தில் அடிக்கடி சார்த்து, கண்ட மணியையும் புரிதமாக்கவும். ஸ்திரீகள் செய்யலாம்.



உ. குக்குடாசனம்

இரு உள்ளங்கைகளைப் பூமியில் படத்தில் காண்பது போல், கால்களில் நுழைத்து அமர்ந்தி சற்று எழுச்சியுடன் தலைப்பதே 'குக்குடாசனமாகும்.' பத்மாசனம், உயர்ந்த பத்மாசனத்தாலடையும் பயன்கள் இதனால் தோன்றி அகத்தீ கடர் ஒங்கி, சோம்பல் ஒழிந்து, நாடி சுத்தியை யடைகின்றது. பெண்கள் செய்ய வேண்டாம்.

இரு உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் அமர்ந்தி, முழங்கால்களை உயர்த்தி படத்தில் காண்பது





போல் உட்கார்ந்து சாந்த சித்தத்தை அடைவதே பகாசனமாகும். கைகளை உட்செலுத்தியும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். அல்லது ஒரு கையை உட்செலுத்தியும், மற்றொன்றைப் புறமாகப்பற்றியும் செய்யலாம். உள்ளங்கைகளிலேயே உடல் முழுவன்மையையும் செலுத்துவது இவ்வாசனத்தில் அவசியமாகும். கைகள் இவ்வாசனத்தால் அதிக வன்மையை அடையும். இது வனிதைகளுக்கருகதை இல்லை.

அ. லோலாசனம்

பகாசனத்தில் போல் அமர்ந்து, கைகளிலேயே சக்தியைச் சாய்த்து, சரீர முழுமையும்



சற்று உயர்த்தி, சாந்த நிலையில் அமருவது லோலாசனமாகும். பகாசனத்தில் கால்கள் பின் சாய்ந்திருந்தால் லோலாசனத்தில் முன்சாயவேண்டும். ஆனால் இரண்டின் பானும் ஒன்றேயாகும். இதற்குத் தோலாசன மெனவும் பெயர் உளது.

க. கர்ப்பாசனம்

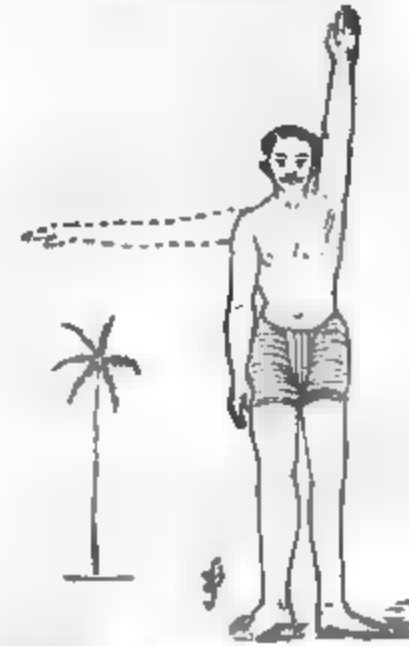
குக்குடாசனஞ் செய்து கைவிரல்களினால் செவியைப்பற்றி சாந்த நிலை யி லி ரு ப் பதே கர்ப்பாசனமாகும். செவிகளைப் பற்றுவதற்குப் பதிலாக, கைவிரல்களைக் கோர்த்துப் பின்புறம், கழுத்தில் பற்றுவது உயர்த்த கூர்மாசனமாகும்.



இவ்வாசனத்தால் வயிற்றின் விகாரம்பாவும் அகன்று, சௌசுகத்தியும்பசியும் அதிகரிக்கும்.

௧௦. தாடாசனம்

அன்பர்கள் பனை மரத்தைப் பார்த்திருக்க லாம். தென்னை, ஈச்சம், பனை யாவும் ஒரு சாதிரி மரங்களே. இம்மரங்களைப்போல் தேர்மை யாய் நிமிர்ந்து, தின்று, கைகளை இங்குமங்கும் கிளைகளைப்போல் நீட்டி நிற்க முயலுவதே தாடாசனமாகும். சைன்னியத்தில் போர் வீரன் சமபாதத்துடன், காது கண் முதலியவைகளைக் கவனமாய், கை கால்களை தேர்மையாக கீழ் நோக்கி நிற்பதுபோல் தின்று, பிறகு சித்தி ரத்தில் தோன்றுவதுபோல் குறிப்பிட்ட இடம்



களில் முறையே ஒவ்வொரு கையையும் தனி மையாக எடுத்து நீட்டவேண்டும். இருகை களுக்கும் இங்ஙனம் அப்பியாசத்தை அளித்த வுடன் இருகைகளையும் ஒன்றாக முன் பின் நீட்டி, பிறகு மேலுங் கீழும் அசைத்து, மனத்தை அக்காலங்களில் அதற்கேற்ற நிலை களில் சித்தனை செய்து, சந்தோஷமாக, நீண்ட ஆழ்ந்த சுவாசத்தை அடக்கி மெதுவாக விட வேண்டும். அக்காலத்தில் சரீரத்தின் எல்லா வன்மைகளையும் கைகளில் செலுத்தி யிருப்ப தாக எண்ணி அதைச் செய்ய வேண்டும்.

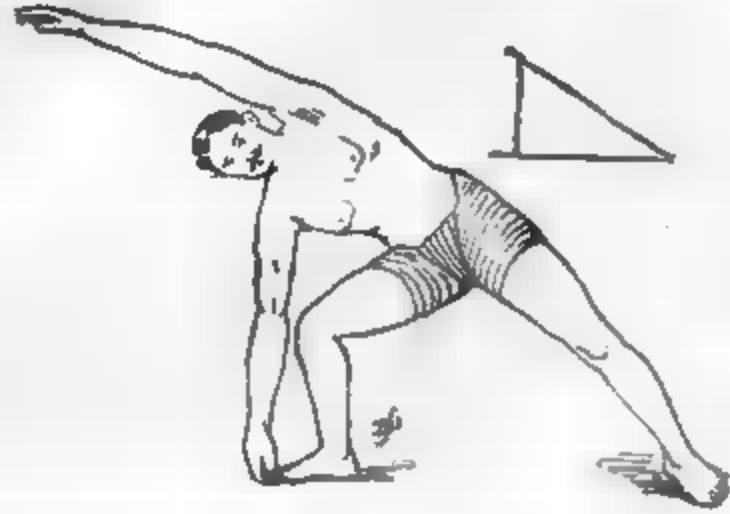
இவ்வப்பியாசத்தை வேகமாய்ச் செய்வதால் பாதொரு பயனுமில்லை. குறைந்தது ஒவ்வொரு நிலையிலும் ஒரு நிமிஷகாலமாவது நிறுத்தவேண்டும். இவ்வாசனத்தை உட்கார்ந்தும் மெதுவாக கைகளுக்கு மாத்திரமூன் செய்யலாம். கழுத்தையும் இங்குடங்கும் அசைத்தும் அதற்கு முயற்சியை யளித்து அந்தரம்புகளும் வன்மை யடையும் வண்ணஞ் செய்யலாம். இவ்வாசனத்தினால் சோம்பல் ஒழிந்து, ரத்தம் பெருகி நம்மை எப்பொழுதும் முயற்சியிலேயே ஈடுபடச் செய்யும். சிறியோர், பெரியார், ஆண், பெண் யாவரும் இதைச் செய்யலாம்.

கக. ஹஸ்தபாதாங்குஷ்டாசனம்.

மார்பை முன்செலுத்தித் தலை, கழுத்து இவைகளை உயர்த்தி நிமிர்ந்து கால்களை நேராக சம்பாகத்துடன் நிறுத்தி, ஒருகையை இடையில் பற்றி மற்றொரு கைகளில்களால் வேறொரு பாதத்தைப் பற்றி படத்திலுள்ளதுபோல் செய்யமுயல்வதே ஹஸ்தபாதாங்குஷ்டாசனமாகும். இதைப்போ கைகால்களை மாற்றி இன்னும் வேருவிதமாகச் செய்யலாம். இந்தநிலையில் அரை நிமிஷமாவதிருந்தவுடன், தலையை, அல்லது முகத்தைச்சாய்த்து, எழுந்து



முட்டை, நெருக முயற்சிக்கவேண்டும். இது முதலில் கடுமையாக இருக்கலாம். ஆனால் இது நாளடைவில் பழகிவிடும். இதைச்செய்வதற்குக் கடினமாயிருந்தால், கவறினருகில் நின்ற வண்ணமாய், அதனொரவைச் சற்றுபெறலாம். இதைப்படுத்தோ அல்லது உட்கார்ந்தவண்ணமாகவோ செய்யலாம். கால்களுக்கு வன்மையளிக்கச்செய்வதே இவ்வாசனத்தின் நோக்கமாகும். வந்திரீகளும் இதைச்செய்யலாம்.



கஉ. கோஞ்சனம்.

தாடாசனத்தில் நேர்மையாக நிற்பது போல் முதலில் நேர்மையாக நிற்கவும். பிறகு ஒருபாதத்தைப் படத்தில் தோன்றுவதுபோல் முன்னணியில் நிறுத்தி ஒருகையைக் காலின் வரிசையிலேயோ நீட்டி., மற்றொரு கை விரலினால், பாதத்தின் விரல்களை பற்றி சுற்று சாத்தமாக நிலைக்கவும். அங்ஙனமே மற்றொரு பாதத்தையும் முன் நிறுத்தி செய்யவேண்டும். இதை நின்று செய்வதற்குக் கடினமாயிருந்தால் நிலத்தில் படுத்த வண்ணமாகவும் இதைச் செய்யலாம். நாற்காலியில் உட்கார்த்தும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

இவ்வாசனத்தைச் செய்வதால், இடுப்பு முதலு முதலியவைகளின் நரம்புகள் வன்மை பெற்று செளச முதலியவைகள் சுத்தமடைந்து, சரீரம் சுவாதினத்தையடையும். கர்ப்பவஸ்திரீகளைத் தவிர எவரும் இதைப் பழகலாம்.



கஉ. கருடாசனம்

மரங்களில் கொடி படர்வதுபோல், நிலைத்துள்ள ஒரு பாதத்தில் மற்றொரு காலைச் சித்திரத்தில் விளங்குவது போல் அமையச் செய்

வதே கருடாசனமாகும். கைகளுஞ் சித்திரத்தில் தோன்றும் வண்ணம் நன்றாய் அமையவேண்டும். இதனுல் தேகத்தில் உள்ள எல்லா நரம்புகளும் நடமாட்டத்தை அடைவதால் அவை தோஷத்தினின்று நீங்குகின்றன. நாற்காலியில் உட்கார்ந்தும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். படர்ந்துள்ள மற்றொரு காலின் பெருவிரல், பூமியில் படும் நிலையை அடைவதே இவ்வாசனத்தின் பூர்ண நோக்கமாகும். அக்காலின் பெரும்விரல் பூமியை அணுகக் கைகளை இடுப்பில் சுற்றுப் பற்றிய போதிலும் குற்றமில்லை. இவ்வாசனத்தால் விருஷணச் சேர்க்கையான நோய் முதலியவைகள் நீங்கும். கர்ப்பவதிகளான ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது.



கச. பவன முக்தாசனம்

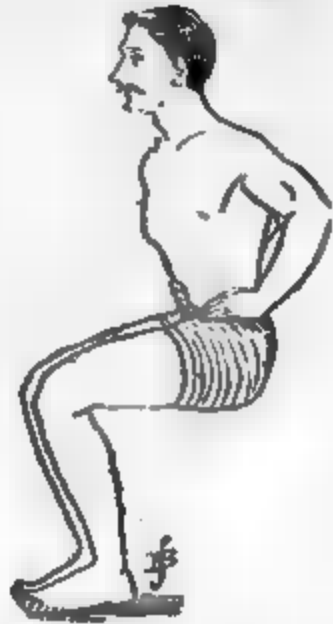
நிலத்தில் மல்லாந்து படுத்து, துடைபைப் படத்தில் காண்பதுபோல் வளைத்து கொப் பூழில் பாதத்தை அமிழ்த்தி நன்றாக அப்பாகத்

தில் தேய்க்கவும். அங்ஙனமே மற்றொரு பாதத் தாலும் செய்யவும். பாதங்களைச் சுவரில் சாய்த்துக்கொண்டு, ஆதாவின் நிதி நுத்தியோ செய்யலாம். அல்லது இருகால்களையும் ஒன்றாய்ச் சேர்த்து ஒரே காலத்திலுஞ் செய்யலாம். சீன்று கொண்டும் இதைச் செய்யலாம். நாற்காலியில் அமர்ந்துகொண்டு இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். தேகத்திலுள்ள அதிகமானவாயு இதனுல் குறைவடைந்து, சலம் பருகிச் செய்தால், சௌக சுத்திக்குஞ் சாதகமாயிருக்கும். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இதைச் செய்வது உசிதமாகாது.

#### கடு. உத்கடாசனம்

நாற்காலியான்னியில், நாற்காலியில் உட்கார்வதுபோல உட்காரமுயலுவதே உத்கடாசனமாகும். சமபாதம், சம அமைப்புடன் நின்று, நிறகு மெதுவாக துடைகளை சமஉயரத்துடன், கைகளை இடுப்பில் பற்றி உட்காரவும். கால்கள் ஒன்றோடொன்று சேர்ந்து பாதங்கள் சமமாகவே இருக்கவேண்டும். பாதங்களுக்குப் பதிலாக முன்கால் பெருவிரல்களையே பூமியில் பதியச் செய்து, குதிகால்களை உயர்த்தி, விரல்களிலேயே சரீர பாரத்தைச் செலுத்துவது இன்னும் அதிகச் சிறப்பை யளிக்கும். இவைகளில்





தேர்ச்சி யடைந்தவுடன், பாதங்களும் விரல்களும் அந்த நிலையிலேயே இருந்தபோதிலும், இரு துடைகளையும் விரித்து, வலதை இடது பக்கமும் இடதை வலது பக்கமும் அசைவிக்க வேண்டும். இதுவே இவ்வாசனத்தின் இறுதி நிலையாகும்.

இவ்வாசனத்தை முயலுங்கால், எதனுடைய ஆதரவையும்டையலாகாது. இதனால் காலின் வன்மை வளரும். கால் வீக்கம், பெருங்கால் வியாதி முதலியவைகள் இதனால் நீங்கும். முதன்மையாகச் சொன்ன கருடாசனத்தைப்போல், ஒரு காலை மற்றொரு காலில் சுற்றி யமைப்பதும் ஒரு

வித ஆசனமாகும். இதற்கு சங்கடாசன மென்று பெயர். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது.



௫௩. பாதங்குஷ்டாசனம்

சித்திரத்தில் விளங்குவது போல் ஒரு குதிகாலை, அண்ட கோசநடுவில் திதுத்தி, சரீரத்தின் பாரம்முழுமையும் அதிலேயே செலுத்தி, கவனமாய் உட்காருவதே பாதங்குஷ்டாசனமாகும். வேறொருகாலை துடையின் மேல் வைத்து கைகளை இடையில் பற்றி, சிலகாலம் சாத்தமாய் அமரவேண்டும். இவ்வாசனத்தைப் பழகுவதால், வெளியில் பாயும் வீரியம் சரீரத்

திலேயே சென்று பாயும். வீரியத்திலுள்ள குறையும் இதனால் நீங்கும். வந்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது. இவ்வாழ்க்கையிலுள்ள எவரும் அதிகஞ் செய்யாம லிருப்பது நலம்.



௪௮. சாணுசிராசனம்

படத்தில் காட்டிய வண்ணம் ஒருகால மடக்கி, வேகத்துடன் மற்றொருகாலின் மேற் பாகத்தில் உதைத்து உக்கிரமாய்ப்பற்றி, இரு கைகளையும் வேறொருகாலின் பாதத்தைப்பற்றி, தலையைச் சாய்த்துத் துடையின் நடுவில் முகம் படியும் வண்ணம் அமருவதே சாணுசிராசனமாகும். ஐந்து நிமிஷம் முதல் அரைமணிவரை இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். இதைச் செய்யுங்கால் நீண்ட உட்கவாசத்தை விடுவதால், இடுப்பிலுள்ள எல்லா தரம்புகளும் வன்மை அடைந்து, வீர்யமும் நிலையாகி, தேகம் திடத்தை அடைகின்றது.

இதைத் தினந்தோறும் பல நாட்கள் செய்தால் அதேக நோய்களினின்று நீங்க இது சாதகமா யிருக்கும். சுரம், காசம், கஷயம் முதலியவைகளும் இதை அப்பியசிப்பதால் நீங்கும். சேண சக்தியும் சிறந்து, பசியு மதிகரிக்கும். பசியதிகரிக்குங்கால் பசும்பால் இளநீர் முதலியன பருகி பழவர்க்கங்களைப் புசிப்பதே மேன்மை யாகும். புளிப்பு காரமுதலியவைகள் சேர்த்த லாகாது. மல முத்திரம் நின்று, வாயு அதிகரித்த நோய்களும் இதனால் நீங்கும். தலை நோய், கண்மங்கல், பலசனம் ஆயாச முதலியவைகள் இதனால் நீங்கும். பற்களால் தோன் றும் விபாதியும் இதனால் குறையும். வலது இடது பக்கம் மாற்றி மாற்றிச் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் ஒரு பாகத்திற்கு மாத்திரம் அதிக முயற்சியை யளிப்பது வேறு பாகத்தின் வன்மை குறையும். இவ்வாசனத்தை ஒருகால் நிலத்தில் சாய்ந்த வண்ணமாகவுஞ் செய்யலாம். இவ்வாசனத்தை ஒரே தினத்தில் பூர்ணமாகச் செய்வது கடினமாகும். தினந்தோறும் பல நாட்கள் பழகிய பின்னரே இதை முழுமை யாகச் செய்ய சிலருக்கு முடியும். இவ்வாசனம் செய்வதற்கு முன்னால் சற்று சலம் பருகிச் செய்தால் சௌச் சுத்தியுமாகும். ஆனால் சாதாரண சௌசம் செய்வதற்கு முன்னால் இதைச் செய்

வது உசிதமாகாது. நின்று கொண்டும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம். ஒரு மேஜையினருகில் நின்று கொண்டு ஒருகால் பூமியிலும், மற்றொருகால் மேஜையின் பக்கம் குறுக்காக அமைத்துத் தலையை முழங்காலில் சாய்த்து முன்போலவே அமரவேண்டும். முதலில் குறிப்பிட்ட ஒரு ஆசனத்தையே ஸ்திரீகள் செய்யலாம். கர்ப்பம் தரித்தவுடன் அதைச் செய்வதும் உசிதமாகாது.



௧௮. பஸ்சிமோத்தானாசனம்

முதலில் நிலத்தில் அமர்ந்து மெதுவாகக் கால்களின் பெருவிரல்களைப் படத்தில் காட்டியுள்ளதுபோல் பற்றவும். தலையை இருதுடையின் நடுரேகையில் அமர்த்தவும். கை கால்களை மாற்றியுஞ் செய்யலாம். பாதஹஸ்தாசனத்திற்கும் இதற்கும் வேற்றுமை நின்று உட்கார்த்து செய்வதிலேயாகும். இவ்விரு ஆசனங்களின்

பயன்கள் ஒன்றேயாகும். நிலத்தில் படுத்த வண்ணமாகவும் இதைச் செய்யலாம். ஆனால் அந்நிலைக்கு கால்கள் மேல், தலையின் பின் புறஞ் செல்லும். ஆனால் விரல் முதலியவைகள் முன்னர் போலவே பற்றவேண்டும். ஆனால் எத்திலையில் செய்தபோதிலும் கால்களை நேர்மையாகச் செய்ய முயல வேண்டும். ஸ்திரீகள் மூன்று மாதத்திற்குப் பிறகு இதைச் செய்வது உசிதமாகாது. புருடர்கள் இதை எப்பொழுதும் கையாடலாம். இவ்வாசனத்தால் வயிற்றிலுள்ள கோளாறுயாவும் தீர்ந்து விடும். இதைப் பதினைந்து நிமிஷமாவது தினந்தோறும் செய்வவேண்டும்.



௧௯. உத்தான பாதாசனம்

நிலத்தில் மல்லாந்து படுக்கவும். அங்கங்களை யெல்லாம் தளரவிடவும். மெதுவாக இரு கால்களை மேலே உயர்த்தவும். எவ்வளவு மெது

வாகக் கால்களை உயர்த்து கின்றோமோ அவ் வளவு தோஷங்கள் தேகத்தினின்றும் நீங்கும். மெதுவாக உயர்த்துவதே கடினமாகும். கைகளை யும் அப்படியே ஒவ்வொன்றாக மேல் எடுத்து நிலத்தில் சாய்க்கவேண்டும். வேண்டுமானால், இடுப்புக்கு மேற்பாகத்தை தலையுடன் உயரத் தாக்கி மெதுவாகக் கீழே சாய்க்கலாம்.

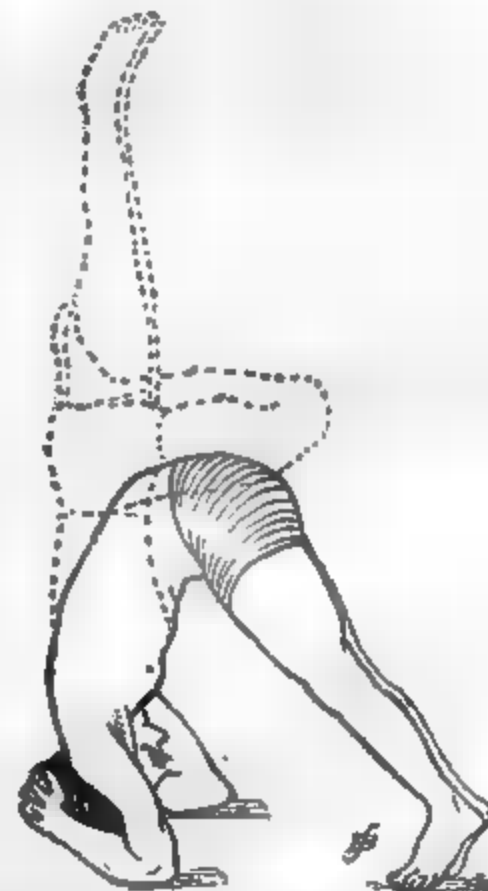
இவ்வாசனத்தால் பசி யதிகரித்து, சௌசம் சுத்தமாகி, இரைப்பை நரம்புகள் வன்மையடை ந்து, உதிரப் பெருக்கம் சிறந்து தேகம் வளர்ச்சி யை யடையும். இதை ஸ்திரீகளுக்கு செய்யலாம்.



௨.௦. தோலாங்குலாசனம்

பத்மாசனத்தை அடைந்து நிதம்பகன் களுக்கு காதரவாகக் கைமுட்டிகளை அளித்து,

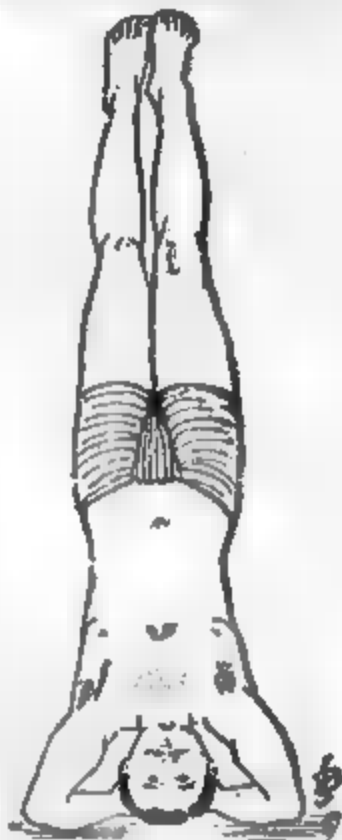
முகத்தைக் கழுத்துப் பக்கஞ் சாய்த்து, தராகு- போல் திகழ்வதே தோலாங்குலாசனமாகும்.



௨.௧. சீர்ஷாசனம்

தலைமேலாக திற்பதே சீர்ஷாசனமாகும். இதற்கே யோகாஸ்திரத்தில் கபாலாசனம்,

விபரீதகரணி, விருட்சாசன மெனவுஞ் சொல்வதுண்டு. சுவரை ஆதரவாக அடைத்து கொண்டு இதைச் செய்வது முதலில் சற்று சுலப



மாகும். அதுவு மன்னியில் ஆரம்பத்தில் சில நண்பர்களைச் சமீபத்தில் உதவியாக வைத்துக் கொண்டே இவ்வாசனத்தை செய்ய வேண்டும். ஆரம்பித்த நான்கு ஐந்து தினங்களிலேயே

தனிமையாய்ச் செய்யும் வன்மை தோன்றிவிடும். பலதினங்களுக்குப் பிறகு சுவரின் சாய்வன்னி யிலுஞ் செய்து விடலாம்.

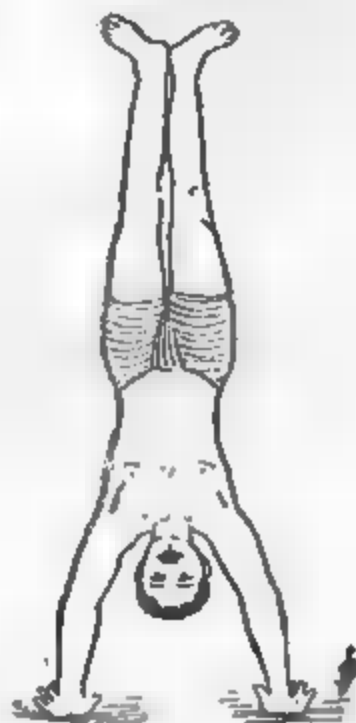
தலையின் கீழ், தலையணையையோ, துணி யையோ ஆதரவாக வைத்துக்கொள்வது நலமா யிருக்கும். இவ்வாசனத்தை அடியிற் கண்ட வாறு அறுவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

(க) தலையைத் தலையணையில் வைத்துபடத் தில் காணும் வண்ணம், இருகைகளையும் பக்கத் தில் செலுத்தி கால்களை உயரத் தூக்கவேண்டும். அந்திலையிலே சில நிமிஷங்கள் இருக்கவும்.

(உ) இருகைகளின் விரல்களைச் சேர்த்து, அதில் சிரத்தைச் சாப்பிட்டு கால்களை முன்போல் தலைக்கச் செய்வது அதைவிடப் பயனை அதிகம் விளைவிக்கும். இவ்வாசனத்தால் கழுத்து, கை கள் முதலியவை அதிக வன்மையை அடையும்.

(ஈ) இரு கைகளின் விரல்களின் நடுவில் சிரத்தைச் சாப்பிட்டு கால்களை உயரத்தூக்கிய வுடன் சிரத்தையும் சற்று உயரத்தில் தூக்கி, அந் திலையிலிருப்பதே மூன்றாவது வகையாகும். இதனால் கைகள் அதிக வன்மையை அடையும்.

(ஐ) கைகளைச் சித்திரத்தில் காட்டியுள்ள து போல் சற்று தூரம் அகற்றிவைத்துத் தலையை நன்றாக உயர்த்தி நேர்மையுடன் கால்க்கோண மல் நிறுத்துவது புலபல பராக்கிரமத்திற்கும்



பெருந் துணையாகும். இந்நிலையை முத்தஹஸ் தாசன மெனவுஞ் சொல்லார்கள்.

(௫) தலையை மாத்திரம் பூமியில் வைத்து, கைகளை நிலத்தில் அணுகச்செய்யாமல் இருக்க முயல்வது கழுத்திற்கு கணக்கற்ற வன்மையை யளிக்கும். இதைக் கபாலாசனமெனச் சொல்வதுமுண்டு.

(ஈ) தலையினால் நின்று, இடது வலது உள் ளங்கைகளும், தலையினருகே சுற்று ஆதரவு அளித்துக் கொள்வது ஆரூவது வகையாகும்.

(எ) தலையினால் நின்று இரு குதிகால்களை இரு நிதம்பங்களில் படும்வண்ணம், கால்களை வளைத்துக் கொள்வது அர்த்த விருட்சாசன மெனப் பெயராகும்.

(அ) ஒரு பாதத்தை மேலாகவே நிறுத்தி வேறொரு பாதத்தை ஏழாவதில் சொன்ன வண் ணம் வளைத்து நிதம்பத்தில் படும்படி பற்றுவ தும் எட்டாவது வகையாகும். இதையே இரு விதமாகவுஞ் செய்யலாம்.

(ஈ) தலையால் நிற்குகொண்டு கால்களை பத்மாசனம்போல் பரஸ்பரம் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அல்லது பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து பிறகு தலையால் நிற்க முயல்வதும் மேன்மை யாகும்.

(க) தலையால் நிற்குகொண்டு இருபாதங் கையுந் நிலத்தில் தேர்மையாக நாட்டமுயல்வ தும் ஒரு வகையாகும். ஒவ்வொரு பாதமாக இதைச் செய்யலாம்.

சிர்ஷாசனத்தை வெகுவனமுடன் செய்ய வேண்டும். இவ்வாசனத்தால் தலைக்குத் திட ரென இரத்தம் பாய்வதால் இதில் சிந்தனை யைச் செலுத்தி, அடியிற் கண்ட நியமங்களை நாடி அமைதியுடன் பழகி நன்மையை அடைய வேண்டும். ஆரம்பத்தில் ஒரு நிமிஷஞ் செய் வதே போதும், நாலைந்து தினங்களுக்குப்பி றகு

இரு நிமிஷங்கள் செய்யலாம், ஒரு வாரத்திற்குப் பிறகே ஐந்து நிமிஷகாலஞ்செய்வது சிறந்ததாகும். ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகே பத்து நிமிஷங்கள் செய்யவேண்டும். மூன்று அல்லது ஆறு மாதத்திற்குப் பிறகு அரைமணி தோஞ்செய்வது அதிகமாகாது. அவரவர்கள் தேக நிலைக் கேற்றவாறே செய்வது சிறந்ததாகும்.

சீர்ஷாசனத்திற்கு மூன்னும் பின்னும் பிராணாயாமஞ் செய்வது நன்மையாகும். ஆசனத்தி லிருக்குங்கால் சமமான சுவாசத்துடன் சாந்தமாயிருப்பதே சீலமாகும். பிராணாயாமத்தைச் செய்யுங்கால் நிதானமாகவே செய்யவேண்டும். பிராணாயாமத்தில் பழக்கமற்றவர்கள் இவ்வாசனத்தை ஆரம்பிக்குங்கால் அதைச் செய்யாமலிருப்பதே நலம். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் துணி முதலியவைகளை யெல்லாம் கழற்றி, இடையில் மாத்திரம் சிறிய துண்டை அல்லது கௌபீனத்தை அணிந்து செய்வது நலம்.

இவ்வாசனத்தால் கால்களில்பாயும் உதிரம் சுத்த மடைந்து, புது ரத்தம் பாய்ந்து அதிக வன்மையை அடையும். அங்ஙனமே கை முதலியவைகளிலுள்ள கெடுதல்கள் மறைந்து புதுககத்தையே சரீரத்திற்களிக்கும். இருதயம், முகம் முதலியவைகளிலும் இரத்தம் அதிகமாகப்பாய்ந்து,

அவ்வங்கங்கள் சிவந்து புத்துயிரைப் பெருகின்றன. அதனால் மனோவன்மையும் அதிகரித்து ஞாபக சக்தி சிறந்து, அறிவும் வளர்கின்றது. இதை தினத்தோறுஞ் செய்வதால், தேகத்திலுள்ள கெட்ட ரத்தம் குணமடைந்து என்றும் இளமையாய் மக்களை விளங்கச் செய்கின்றது. பற்பல விதமான உணவு, பானம் முதலியவைகளால் வருந்திமைகள் இச்சீர்ஷாசனத்தால் நீங்கும். இருதயம் அமைதியைப் பெற்று, சரீரத்தின் வாபு கலைந்து, நீர்த்தன்மையான வீர்யம் வன்மையாகி, திரமாகி, அகத்தின் கண் உள்ள அனல் ஒங்கி பசியதிகரித்து, நரை, திரை, மாறி கறுமையாகி, கிழத்தோற்றம் நீங்கி, குமரனாகி கண் மங்கல் நீங்கி, அருசி அழிந்து, கபம் கழன்று, மார்பு விரிந்து உதிரம் சுத்தியாகி, அதிகரித்து புனர் ஜன்ம மடைந்து புத்துயிர் பெற்றவர்போல், ஒளியுடன் விளங்குவார்கள். ஆண் பெண் வேற்றுமை யன்னியில் யாவரும் இதைச் செய்யலாம்.

சீர்ஷாசனத்தின் சிறப்பு

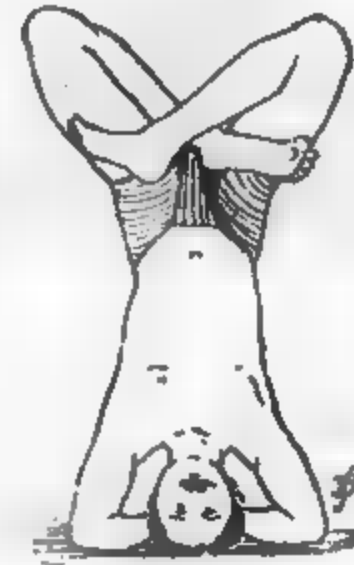
கால் களைப்படைந்து, நடக்கவும் நிற்கவும் வன்மையற்றவர்கள் இவ்வாசனத்தால் அதிக ஆதாயத்தை அடையலாம். முதலில் தினத்தோறும் பதினைந்து நிமிஷம்செய்ய ஆரம்பித்து, பதினைந்து தினங்களுக்கு பிறகு அரை



மணி காலம் செய்வதால் கால்வன்மையடைந்து களைப்புகளிலிருந்தும் நீங்குவான். ஏனெனில் தலை மேலாக நிற்பதால், அசுத்தமான ரத்தம் மேலே பாய்ந்து, இருதய சுத்தியடைந்து, புதிய ரத்தம் பெருகி பெருமையுடன் விளங்குவான். மாணவர்கள், நகரங்களில் வசிப்பதாலும், நடனம், சித்திரம், சங்கீதம் முதலியவைகளில் பற்றடைந்து வீர்யம் நீத்துப்போய்க் கெடுகின்றார்கள். ஆதலால் இந்த சேர்ஷாசனத்தால் வீரிய தஷ்டத்தினின்று தப்பலாம். மூலவியாதியால் ஆரம்ப நிலையிலிருந்த நண்பர் ஒருவர் சேர்ஷாசனத்தால் சுகமடைந்ததைக் கண்ணால் கண்டிருக்கிறேன் என்று பாண்டிரங்க கங்காதர நாம ஜோசியானவர் எழுதியுள்ளார்.

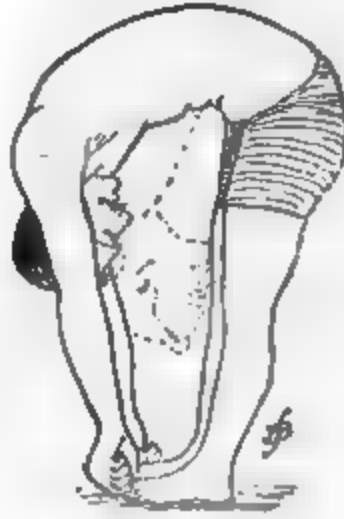
வாதரோகத்தால் கஷ்டப்பட்டு, கடைசியில் சேர்ஷாசனத்தை அடைந்து அதனால் பூர்ணசுகம் பெற்றேன் என கணபதி ராய் ரானடே அவர்களும் எழுதியுள்ளார்.

ஓயாத் தலைவலியால் தான் பலதினங்கள் கஷ்டப்பட்டு, எந்த மருந்துகளாலும் நீங்காமல் சேர்ஷாசனத்தைக் கைப்பற்றி முழுசுகத்தை அடைந்தேன் என சாங்கிலி சுபதோர் லக்ஷ்மணராயர் இதன் பெருமையைப் புகன்றுள்ளார். துற்றுக்கணக்கான மக்கள் இதை அனுபவத்துடன் அறிந்து இதன் ரகசியத்தைச் சொல்லியுள்ளார்கள். இதை விரிக்கிற பெருகும்.



௨௨. ஊர்த்துவ பத்மாசனம்

சேர்ஷாசனம் போல் சிரத்தை நிலத்தில் சாய்த்து, கால்களைப் பத்மாசனத்துடன் உயரத்துக்குவதே ஊர்த்துவ பத்மாசனமாகும். கால்களை மாற்றி வேறுவிதமாகவுஞ் செய்யலாம். சேர்ஷாசனத்தில் சொன்ன பலவேற்றுமைகளுடன் சிரத்தைவைத்தும் கால்களை மாத்திரம் பத்மாசனத்திலேயே அமர்த்திப் பலவகைகளாகச் செய்யலாம். இப் பத்மாசனத்துடனேயே சாய்த்து நிலத்தைப் பரிசிக்க முயலுவதும் ஒரு சிறந்த வழியாகும்.



௨௩. பாதஹஸ்தாசனம்

முதலில் : தேர்மையாக திற்கவும், பிறகு மெதுவாகக் குனிந்து கைவிரல்களால் பாதங்களின் பெருவிரல்களைப் பற்றவும். இதனையே பாதஹஸ்தாசனம் அல்லது சக்கிராசன மெனவும் சொல்வதுண்டு. வலது கையை இடது பாதத்திலும் இடது கையை வலது பாதத்திலும் பற்றுவது இவ்வாசனத்தின் இரண்டாவது பாகமாகும். கைகளின் விரல்கள் பூமியில் படும்படி குனியவேண்டும். நன்றாய்க் குனிந்து சிரத்தை இரு துடைகளின் தடுவே அமையும் வண்ணம் சாய்க்கும் வன்மையை அடைவதே இவ்வாசனத்தின் சிறப்பாகும். தலையை துடை

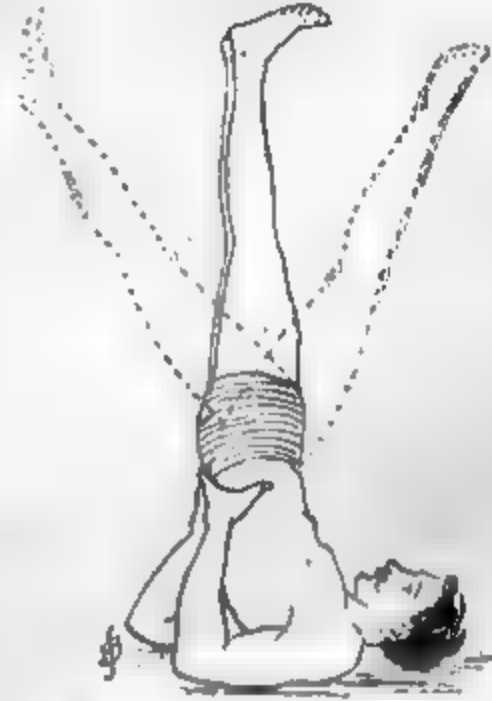
களுக்குக் கீழே செலுத்துவதும் மேன்மையாகும்.

இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் உடலின் உருப்புக்களை தேர்மையாக வைத்துக்கொண்டு, துடைகளை வளைக்காமல், கைகளையும் கூடிய வரை நீட்டமாகவே நிலைக்கச் செய்து, உட்கவாசத்துடன், வயிற்றை எவ்வளவு தூரம் உள்ள இழுக்கக்கூடுமோ அவ்வளவு தூரம் இழுத்து சாத்தமாய்ச் சற்று சிந்தனையில் அமரவேண்டும். இவ்வாசனத்தால் தரம்புகள் யாவும் முயற்சிபடைந்து, சரீரத்தில் சுக நிலை யடிகரிக்கும். இரைப்பையும் இணங்கி, இன்பத்தை அடையும். உடலின் கண் உள்ள தோரணம் அதிகரித்து, பரிதோஷம், சிவகிருமிகள் நாசமாகி, சிறு கட்டிகளும் கரைந்து அசீரணம் ஒழிந்து; சரீரம் சுத்த நிலைய யடையும். குறைந்ததுபத்து நிமிஷமாவது இதை அப்பியாசஞ் செய்யவும். ஒரு நிமிஷகாலத்திலேயே இதன் குணத்தை அறியலாம். சரீரத்தின்கண் உள்ள வாயு சிதைந்து, சௌச சுத்திக்கு இவ்வாசனம் சாதகமா யிருக்கும். இதனால் சுஷுமனா நாயுஞ் சிறந்து தாதுக்கள் தோஷங்களினின்று தீர்த்து தேகம் வன்மையை அடையும். இவ்வாசனத்தை உட்கார்ந்த வண்ணஞ் செய்யலாம். இதற்கு பஸ்சிமோத்தாசனமெனப் பெயருண்டு.



உ.ச. சர்வாங்காசனம்

இதை ஹலாசனமெனச் சொல்வதுமுண்டு. முதலில் மல்லாந்து கீழேபடுக்கவும். பிறகு கால்களை உயர்த்திச் சித்திரத்தில் காண்பது போல் சிரத்திற்குப் பின் வைக்கவும். கைகள் விரல்களுடன் பூமியிலேயே பதியவேண்டும். ஆரம்பத்தில் சற்று கடினமாயிருக்குமானால் இடையிலும் கைகளைப்பற்றலாம். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் சற்று உட்கவாச மீழுப்பது நன்னாமாயோமாகும். இவ்வாசனத்தைச் சொல்வதால் பரி அதிகரித்து, தேகத்தின் நோய்கள் நீங்கி, அசீரணம் ஒழிந்து சரீரவன்மை அதிகமாகும். முதன் முதலில் இதைச் செய்வது கடினமாயிருந்தபோதிலும் பழக்கத்தில் இது எளிதாய் விடும். இதைச் செய்யும் ஒரு நிமிஷகாலத்திலேயே இதன் சிறப்பைக் காணலாம். கர்ப்ப ஸ்திரீகள் இதைச் செய்யலாகாது. மற்றப் பெண்களும் இதை அதிகமாகச் செய்யலாகாது.



உ.இ. ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம்

சர்வாங்காசனத்தைச் செய்து பிறகு கால்களை உயர்த்துக்கிப் படத்தி லுள்ளதுபோல் செய்ய முயற்சிப்பதை ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனமாகும். சாதாரணமாகக் கீழே மல்லாந்து முதலில் படுத்து, கால்களைத் திடீரென தூக்கிக் கைகளை இடையில் பற்றி, இங்கு மங்கும் கால்களை அசையச் செய்வது இதன் நோக்கமாகும். கைகளால் பற்றாமல் பூமியில் சாய்ந்திருப்பதே

உசிதம். ஆனால் அது கடினமாயிருப்பதால் கைகளைப் பற்றினால் அதிக குறைவுதோன்றாது. ஒரு காலைச் செவியுடன் சாய்த்து, மற்றொரு காலைப் படத்திலுள்ளதுபோல் உயரவும் நிலைக் கச் செய்யலாம். ஒரு காலைக் கீழே சாய்க்குங் கால், சர்வாங்காசனத்தில் தோன்றும் வண்ணமோ அல்லது கர்ணபீடாசனத்தில் காணும் வண்ணமோ செய்யலாம். இவ்வாசனத்தால் இருதயம் இன்பமடைந்து, உதிரம் புனிதமாகி தலையில் ரத்தஞ்சென்று, வன்மையதிகரித்து தேகத்தில் தோன்றும், முட்டு வலியாவும் மறைந்துவிடும். கண்களின் தோய்நீங்கிக் கபம் முதலியன கழிந்து பசி யதிகரித்து, தேகம் திட நிலையைப் பெறும். கழுத்தின்கண் உள்ள கண்டமணி சுத்தமடைந்து, மனமும் மாசன்னியில் மேலோங்கப் பாதையாகும். அகிலத்தில் அற்புதமான ஆரோக்யத்தை அடைய இது ஒரு சிறந்த தெறிபாகும்.

#### ௨௧. சலபாசனம்

சலப மென்றால் வெட்டுக்கிளிக்குப் பெயர். வெட்டுக்கிளி நிலத்தில் சாய்வதுபோல், கொப்பூழைச் சுற்றியுள்ள சில பாகங்கள் மட்டும் பூமியில் படியும் வண்ணம் படுத்துக் கைகளை நிலத்தில் அழுத்தித் தலையைத் தூக்கிக் கால்களையும்



படத்திலுள்ளது போல் உயர்த்திச்சற்று சாந்த மடைய முயலுவதே சலபாசனமாகும். இதனால், துடை, வயிறு, புஜம் முதலியவைகள் வன்மையடைகின்றது.



#### ௨௪. சர்ப்பாசனம்

உள்ளங்கைகளை நிலத்தில் பிடித்து, கால் களைப்பற்றி படத்தில் காண்பது போல் நாட்டி,

தலையையும் மார்பையும் நமஸ்கரிப்பது போல் முதலில் செய்து பிறகு உயரத் தூக்கி நிற்பதே சர்ப்பாசனமாகும். இதனால் பசி யதிகரித்து, அனல் அதிகமாய், எல்லா நோய்களினின்றும் நீங்கலாம். வீரியத்தைக் காப்பாற்றி விருத்தி செய்வதில் இது முதன்மையான ஆசனமாகும். கனவில் வீரியம் கழிவதும் இதனால் நின்று விடும். நிலத்தில் முகம் அணுகும் வண்ணம் படுத்து, இரு கை, முகம், மார், இத்திரியம், துடை, பாதம், அணுகும் வரை சாய்த்து முகக் கட்டை ஸ்கந்தத்தில் பரிசுமாகிற நிலையை யடைந்தவுடன், தலையை மெதுவாகத் தூக்கி, இந்நவ அங்கங்கள் எழும் வண்ணம் நின்று, அதிகமாகக் கைகளில் சுமையைச் செலுத்தாமல் உட்கவாசத்தை நிறுத்தவேண்டும், கைகளைக் கீழே பதியாமல், பின்புறம் அமர்த்தி, முன் போலவே சாய்ந்து எழுவது ஒரு நிலையாகும். கைகளைக் கீழேயே செலுத்தி முழங் கால்களை மாத்திரம் உயர்த்தி சற்று சாந்த முடன் நிலைப்பது வேறு வகை சர்ப்பாசனமாகும். கைகளையும் பின்புறம்பற்றிக் கால்களையும் உயர்த்துவது சர்ப்பாசனத்தின் சிறந்த நிலையாகும்.

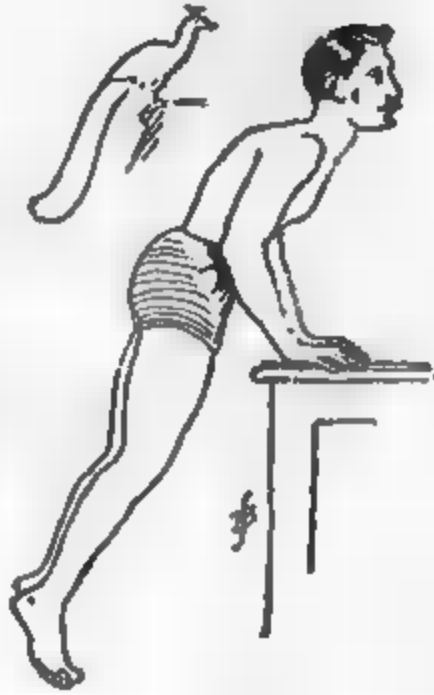


௨௮. கர்ணபீடாசனம்

முன்போல் சர்வாங்காசனஞ் செய்து, துடைகளை வளைத்து, செவியின் பக்கம் சித்திரத்தி லுள்ளதுபோல் சாய்வதே கர்ணபீடாசனமாகும். இதைச் செய்ய முதன் முதலில் கடினமா யிருந்தால் இடைகளில் கைகளைப்பற்றி பழக்கஞ் செய்து கொள்ளலாம். ஆரம்பத்தில் அதிககாலஞ் செய்வது கஷ்ட மாதலால், படிப்படியாக நாள்தோறும் பழக்கி, மேன்மையை அடையலாம்.

௨௯. மயூராசனம்

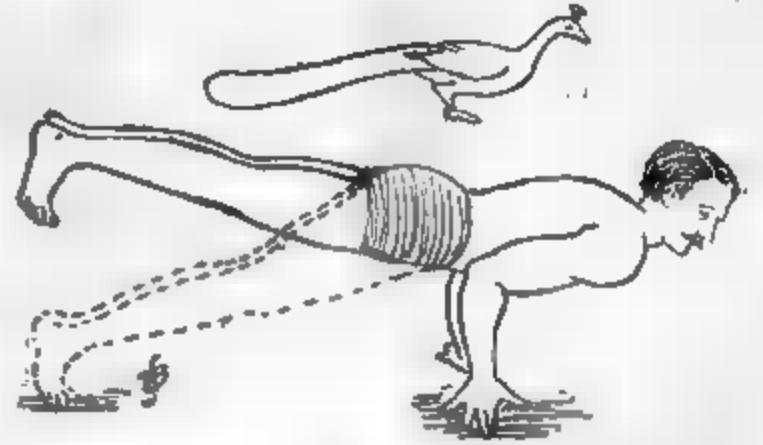
மயில் பர்வத முனையில் உட்கார்ந்து, சிறகைக் கீழே சாய்ப்பது போல், மேஜையில் இரு கைகளையும் அமிழ்த்தி, முழங் கைகளை கொப்பூழ்பக்கம் சாயும் வண்ணம் சித்திரத்தில் காண்பதுபோல் செலுத்தி, சரீரத்தை சாவதானமாய்



சாந்தமுடன் சற்று ஸ்திரமான சிந்தனையுடன் நிலைப்பதே மயூராசனமாகும்.

௩௦. மயூராசனம், ஹம்சாசனம்.

இரு உள்ளங் கைகளைக் கீழே அமர்த்திக் கொப்புழின் பக்கம் சாய்த்து, பகாசனத்தைப் போல்கால்களுடன் சரீரத்தை உயர்த்தி அந்நிலையிலேயே சற்று ஸ்திரமாகவேண்டும். பிறகு முகத்தை யும் மார்பையும் கொஞ்சம் முன்னே செலுத்தி னால் கால்கள் சிதிறு பின் செல்லும். பிறகு கால்



களைப் பின்னும், சிரத்தை முன்னுமாகச் சரீரத்தைக் கழிபோல், கைகளை அந்நிலையிலேயே அமர்த்திச் செய்வது வேறுவிதமான மயூராசனமாகும். கால்களை நிலத்தில் படும் வண்ணஞ் செய்வதே ஹம்சாசனமாகும். ஆனால் ஹம்சாசனத்தைவிட மயூராசனமே மேன்மைபொருந்தியதாகும்.

இதனால் அடித்தி அதிகரித்துப் பசிதோன்றி சௌசம் சுத்தியாகும். இவ்வாசனத்தால் குன்மம் முதலிய நோய்கள் நீங்கும். வாதபித்த நோஷங்களுங் குறையும். உணவு பானங்களாலுண்டான தீமைகளும் தளர்த்துவிடும். இரத்த சுத்தியும் அதிகரிக்கும். இது புரண ஆரோகியத்தின் பீடமாகும். வாயு ரோகங்களை விலக்கும் இவ்வாசனத்தை செய்து நிலகண்டன்

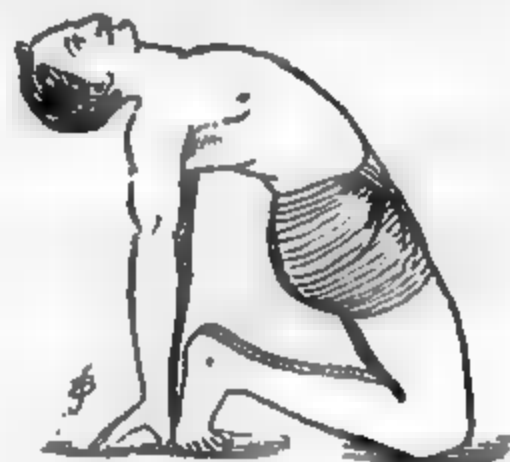
ஹாலா ஹல விஷத்தை சாம்பலாக்கி தன் சீவனைக் காத்துக்கொண்டான் என பல சித்த புருஷர்கள் கூறுவார்கள்.



௩.௧. வச்சிராசனம்

கணைக்கால்களைக் கீழேதள்ளி முழங்கால் களில் உட்கார்ந்து, கைகளை முன்னவைத்துக் கொண்டு சாந்தமுடன் அமருவதே வச்சிராசனமாகும். கீழ் பாதத்தின் முழுமையும் விரல்கள் உட்பட, பூமியில் படவேண்டும். அல்லது எல்லா விரல்களையும் கீழே பதித்து குதிகாலிலேயே உட்காரலாம். இதனால் அதிகம் பயனில்லை. கணைக் கால்களை விரித்துக் குதம் நிலத்தில் படும் வண்ணம் உட்காரலாம்.

எத்தகைய வச்சிராசனத்தையாவது அடைந்து பின்புறமாக படுக்க முயன்று, இரு கைகளையும் ஒன்றோடொன்று பற்றி, அதன்மேல் சிரத்தைச் சாய்த்துக் கொள்வது சப்த வச்சிராசனமாகும்.



௩.௨. உஷ்டிராசனம்

வச்சிராசனத்தைப்போல் குதிகாலில் உட்காரவும், பிறகு நிதம்பங்களைத் தூக்கி, கைகளைக் கீழே கொடுத்து படத்தில் காண்பதுபோல் உட்கார முயலவேண்டும். இதனால் வயிறு அதிக வன்மையை அடையும்.

மார்பின் பக்கம் நிலத்தில் படுத்துக் கைகளால் கணைக்கால்களைப் பற்றி, கொப்பூழுடன் சில பாகத்தை பூமியில் பதியச்செய்து, எல்லா



அங்கங்களையும் உயரத் தூக்கவும். கைகளால் கால்களை நன்றாய் இழுத்துப் பற்றவும். கால்களாலும் கைகளை இழுக்கவும், இங்ஙனம் இரு பக்கமும் இழுக்க இதற்குச் சப்த உஷ்டிராசன மெனப் பெயர். தனுராசன மெனவும் இதைச் சொல்லலாம். இதனால் சுரக்கட்டி முதலிய நோய்கள் நீங்கும். இவ்வாசனத்தில் கைகளையும் மாற்றி, வடகந்தம் கீழே விழும்படி செய்து தலையைத் தூக்கியும் செய்யலாம்.



௩௩. சதுரகோணாசனம்.

வலதுகாலையினைத் தூ அமர்ந்து இடதுகால் பாதத்தைத் தூக்கி, அப்பக்கத்தில் இடதுகையை துழைத்து, வலதுகையைத் தலைக்குப்பின் செலுத்

திப்பிரகு இருகைகளையும் கோர்த்துக்கொள்வதே சதுர கோணாசனமாகும். கைகளால் தலையை அமிழ்த்தியும் தலையால் கைகளையும் அமிழ்த்த வேண்டும். இதையுங்கால்களை மாற்றிச் செய்யலாம். இதனால் கால்களின் நரம்பு வன்மை பெற்றுக் கழுத்தின் நரம்பும் வன்மையை அடையும்.



௩௪. கோமுகாசனம்.

இடது பாதத்தை மடித்து வலது குதத்தின் கீழ்க்கொடுத்து, வலது கையைத் தூக்கி,

சித்திரத்தில் கண்ட வண்ணம் இடது கை விரலை வேகமாய் பற்றிக்கொண்டு சாத்தமாய் அமருவதே கோமுகாசனமாகும். கால்களை மாற்றியுஞ் செய்யலாம். இதனால் கை, மார்பு வன்மை யடையும். நின்று கொண்டும் கைகளுக்கு 'மாத்திரம்' இவ்வனம் முயற்சியை அளிக்கலாம்.



௩௫. ஆகர்ண தனுஷாசனம்.

இரு கால்களையும் நீட்டி உட்காரவும். இரு கைவிரல்களாலும் இரு பாதங்களின் விரல்களைப் பற்றவும். ஒரு பாதத்தை தோகவைத்து, மற்றொரு பாதத்தை இழுத்து செவியில், சித்திரத்தில் தோன்றுவதுபோல் சாய்க்கவும். அம்மியில் நாளை நாட்டி இழுப்பதுபோல் இது

செய்யப்படுவதால் இதற்கு ஆகர்ண தனுஷாசன மெனப் பெயர். கைகால்களை மாற்றி வேறு விதமாகவும் இவ்வாசனத்தைச் செய்யலாம்.

(1) இடது கைகளால் இடது கால்களைப் பற்றி வலதுகால் பெருவிரலை வலதுவிரலினால் இழுத்து வலச்செவியில் சாய்ப்பது.

(2) வலது கையால் வலதுகால் விரலைப் பற்றி, இடது கால்விரலை இடது கையால் இழுத்து இடச்செவியில் சாய்ப்பது.

(3) இடதுகையால் வலது கால் விரலைப் பற்றி இடது கால்விரலை வலது கையால் இழுத்து வலச்செவியில் சாய்ப்பது.

(4) வலக்கையால் இடது கால் விரலைப் பற்றி, வலதுகால் விரலை, இடது கையால் இழுத்து இடச்செவியில் சாய்ப்பது நான்காவது வகையாகும். இதனால் புஜம், பாதம், துடை, முழங்கால் முதலியவைகள் வன்மை அடைகின்றன.

இடது பாதத்தை வலது துடையினுட் செலுத்தி உட்கார்த்து வலது துடையில் கைகளைப்பற்றி, இடது கையை பாதத்தினுள் நுழைத்து பலமாக பூமியில் அமர்த்தவும். இதனால் கால்களின் வன்மை அதிகரிக்கும்.



பிராண வன்மையும் பெருகும். இதையும் கால்களை மாற்றிச் செய்யலாம்.



௩௭. துவிபாத சிரசாசனம்

இரு கால்களையும் ஒரே காலத்தில் கழுத்தில் சித்திரத்தில் காண்பதுபோல் செலுத்தி

கைகளைக் கட்டி அமருவதே துவிபாத சிரசாசனமாகும். இதை ஸ்திரீகள் செய்யலாகாது.



௩௮. ஏக ஹஸ்த புஜாசனம்

இடது காலை இடது தோளில் தேய்த்து, இருகைகளையும் கழுத்தில் செலுத்தி, ஒன்றோடொன்று இணைத்து, வலது குதிகாலை இடது காலில் உதைத்து சற்று சாந்தமாய் சிந்தனையிவிருப்பதே ஏக ஹஸ்த புஜாசனமாகும்.

௩௯. துவி ஹஸ்த புஜாசனம்

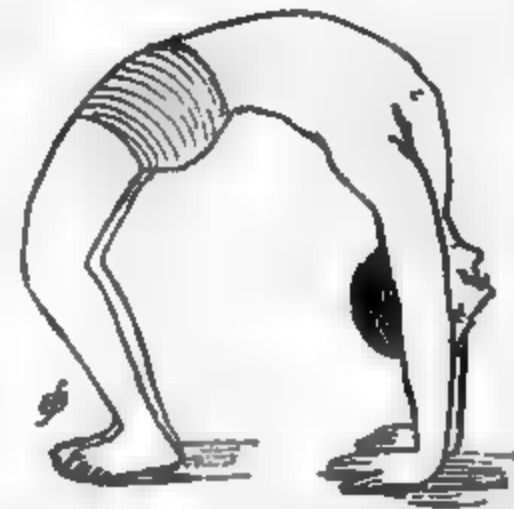
இருகால்களையும் ஸ்கந்தங்களில் சாய்த்து பாஸ்பரம் கைகளைக்கோத்து சாந்தமாய்ச்சற்று சிந்தனையுடன் உட்கார்வதே துவிஹஸ்தபுஜா



சனமாகும். முதற்சொன்ன ஆசனத்தில் பழுக்க  
மாகி விட்டால் இதைச் செய்வது அவ்வளவு  
கடினமாயிராது. இவ்விரண்டு ஆசனங்களையும்  
ஸ்திரீகள் செய்யலாகாது.

ச.௨. சக்ராசனம்

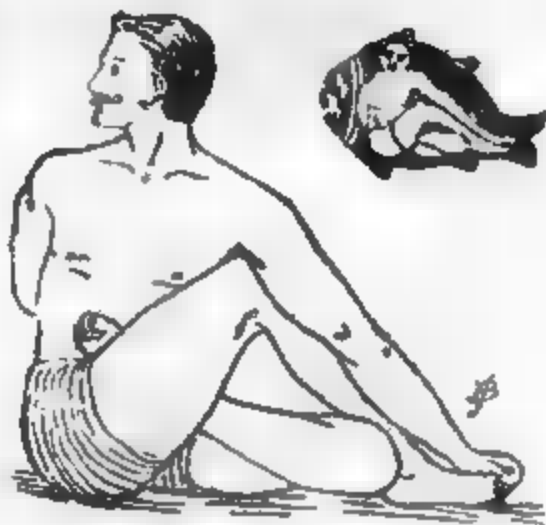
மல்லாந்து நேர்மையாக நிலத்தில்படுத்து  
உள்ளங்கை, கால்களைக் கீழே பதித்து இடைப்  
பாகத்தை உயரமாக எழுப்பவும். கை கால்களை  
எவ்வளவு நெருக்கமாக வைக்கமுடியுமோ அவ்  
வளவு நெருக்கமாக வைக்கவும். சரீரத்தைச் சக்  
ரம்போல் செய்து கொள்வதால் இதற்குச் சக்  
ராசன மெனப் பெயர். இதை முதலில், படுப்ப  
தற்குப் பதிலாக, நின்று கொண்டு, கைகளைப்



பின் செலுத்தியும் செய்யலாம். இடுப்பு வயிறு  
முதலியவைகளிலுள்ள குறை யாவும் இத்  
னால் நீங்கும்.

ச.௧. மத்சியேந்திராசனம்

வலது கால் துடையின் அடியில், இடது  
கால்பாகத்தை அழுத்தி, வலதுகாலை இடது  
முழங்காலில் பற்றி, பாதம்பிடியும் வண்ணஞ்  
செய்து, இடதுகைபால் வலதுபாகத்தைப்  
பற்றி வலதுகையைப் பின்புறம் செலுத்தி  
சாத்தமுடன் அமருவதே மத்சியேந்திராசன  
மாகும். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் முகத்  
தையும் சற்று திருப்பி இங்குமங்கும் அசைத்துக்



கையால் முதுகையும் நன்றாய்த்தேய்ப்பது அப் பாகங்களுக்குமுயற்சி அளிக்கும். இந்த ஆசனத் தால் முதுகு, வயிறு, கால், கழுத்து, கை, இடை கொப்புழ் முதலியபாகங்கள் அதிக நன்மையை அடையும். சாட்டராக்னி சிறந்து சுரக்கட்டி முதலியவைகள்கரைந்து, வலி, எரிச்சல் யாவும் மறைந்து எல்லாநோய்களும்நீங்கும். குண்டலி னியை எழுச்சியாக்கி சந்திரகலையை திரமாக்கும். இவ் வாசனத்தைப்பற்றி அடியிற்கண்ட கட்டுக்கதை யொன்றுண்டு, பரமசிவன் மனித சஞ்சார மில்லாத ஒரு தீவுக்குச் சென்றாராம். அங்கு பார்வதிக்கு யோக இரகசியங்களை அறி விக்குங் கால் மீன் ஒன்று அவற்றில் இதை கவ

னித்து தியானத்தில்தோய்ந்ததாம். பரமசிவன் அசையாமலுள்ள இச்சந்துவைநோக்கி அதன் மேல் சலந் தெளித்தவுடன் அது ஒரு சித்த புருஷனாயிற்றும். அவனே மத்ஸேந்திரர் என அழைக்கப்பட்டான். அவன் பெயரால் இவ் வாசனம் வழங்கும்.



சஉ. விருச்சிகாசனம்

முழங்கைகளினின்று, கைவிரல்கள் வரை நிலத்தில் சாய்த்து, பாதத்தை உயரமாகத் தூக்கி சிரசில், சித்திரத்தில் காண்பதுபோல், மடக்கி, சாய்த்துக்கொள்வதே விருச்சிகாசன மாகும். இதனால் கைகால் பலமடிகரித்து, வயிறு நோயி

னின்ற தீங்கும், இவ்வாசனத்தால் சரீரத்தின் அனுவசிப கனமும் குறைந்துவிடும். உள்ளங்கைகளை ஊன்றிக்கொண்டே இவ்வாசனத்தைச் செய்துவிடலாம். ஆனால் இது கடினமாகும். சில நண்பர்களின் உதவியைக்கொண்டே இவ்வாசனத்தைச் செய்யவேண்டும்.



௯௩. ஏகபாத சிராசனம்

கால்களை ஒன்றோடொன்று சேர்த்து சகஜமாய் உட்காரவும். ஒரு காலை மாத்திரம் தூக்கி, அதை இருகைகளாலும் பற்றி, மெதுவாகத் தலைக்குப்பின் கொண்டு போய் அந்த நிலையிலேயே சில காலம் சாந்தமுடனிருப்பது ஏகபாத சிராசனமாகும்.

முதன்முதலில் இதைச் செய்வது சற்று கடினமாயிருக்கும், இதைப் படிபடியாகச் செய்து பழக்கிக் கொள்ளவேண்டும். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்வலாகாது.



௯௪. வாதாயனாசனம்

முதலில் நின்று கொண்டு இடதுகாலை வளைத்து, முழங்காலில் நின்று அதை வலது குதிகால் அணுகும் வண்ணம் அக்காலையும் முன் வளைத்துக், கைகளைச் சேர்த்து ஒரே சித்தமாய் சாந்தமாய் நிற்பதே வாதாயனாசனமாகும். இதைச் செய்யுங்கால் மிகவும் மெதுவாகப் பழக

வேண்டும். கால்களை மாற்றியுஞ் இதைச் செய்யலாம். இதை அதிக காலஞ் செய்வது அதிக பயனை விளைவிக்கும். ஸ்திரீகள் இதைச் செய்தல் கூடாது.



௪௫. தீரிகோனாசனம்

வச்சிரா சனத்தில் சொல்லிய வண்ணம் முதலில் உட்கார்த்து, பிறகு இருகால்களையுமடக்கி ஒரே வரிசையில் விரித்துக் கைகளைச் சேர்த்து சாத்தமாய் உட்காரவேண்டும். முழங்கால் முட்டுக்களிலுள்ள நோய்கள் இதனால் நீங்கும். இவ்வாசனத்தைச் செய்வது கடினமாகும். ஆதலால் ஒரு காலை வைப்பதற்கே முதலில் பழக்கிப் பிறகு வேறு காலையுஞ்செய்து கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.



௪௬. கந்தபீடனாசனம்

முதலில் சகஜமாக உட்கார்த்து கொள்ளவும், முதலில் ஒருகாலின் பாதத்தை மிகவும் மெதுவாக இருகை உதவி கொண்டு காலைச் சற்றுத் திருப்பி மார்பின் வரை கொண்டு போகவும். இது அர்த்த (பாத) கந்த பீடனாசனமாகும். இதில் நன்றாய்ப் பழகிய பின் பே, வேறு காலைப்பற்ற முயலவும். மிகவும் கடின ஆசனமாகும் இது. வெகு சாக் கிரதையுடனும் மிகவும் மெதுவாகவும் படிப்படியாய் இதைச்செய்யவும். முழங்காலின் கண் உள்ள நோய்கள் நீங்கி வீரியமும் நரம்பும் சுத்தியை அடையும்.



ஆசனங்களின் சூதாரம்.

இவ்வாசனங்களில் முதன்மையானவைகளைப் பற்றி ஒருவாறு சொல்லிவிட்டோம்.

அமைதியின் அவசியம்.

இனி ஆசனங்களால் அடையும் பல அரிய பலன்களைப் பற்றி கவனிப்போம். ஐகத்திலேயே சிறப்படைவதற்குச் சகல வன்மையையும் அளிப்பது அமைதியேயாம். ஆதலால் அவ்வமைதியையும் ஆசன முறைகளைப் பற்றியும் சற்று ஆராய்வோம்.

அமைதியின் மர்மம்

ஆவேச மடைத்தவன் கண்கள் சிவந்து, நா துடித்து, படபடப் படைந்து, மெய்மறந்து கோபத்தீயில் மூண்டு கலங்குவதைக் காண்கின்றோம். நாம் என்ன சொன்ன போதிலும் அவன் சாத்தத்தை அடையான். அவன் அகக் கோபத்தினின்று நீங்கி லொழிய, இகபர நன்மைமையை அடையும் வன்மை யற்றவனாகின்றான். கோபம் தினந்தோறும் அதிகரித்து, அதனால் மற்றவர்களுக்குத் தீமையை அளிப்பது ஒருபுறமிருக்க அவன் அகத்தையே அது கொலைபுரிகின்றது. மானிட சரீரம் சீவ வாழ்க்கையுடன் விளங்குவதற்கு, காரணம்

அதேக அணுப்போலுள்ள சீவக் கிருமிகள் தமது உயிரிலிருப்பதே யாகும். ஒவ்வொரு தடவையும் கோபம் வருங்கால் சில ஜீவக் கிருமிகளை அது சிதைக்கின்றது. அதனால் தான் அதிகக் கோபமுள்ளவர்கள் அற்ப ஆயுளில் அழிகின்றார்கள். கோபத்திலும் கொடிய சத்துரு சகத்தில் இல்லை. இதனாலேயே பகவத்கீதையில் ப்ரீ கிருஷ்ணன் சொல்வது போல்:—

புகையிலிருந்து தீயும், இரசத்திலிருந்து கண்ணாடியும், சர்மத்தின்று கர்ப்பமும், தோன்றுவது போல், ரஜோ குணத்தினின்று உற்பத்தியாகும், உள் சத்துருவான காமக் குரோதத்திலிருந்தே எல்லாத் தீமைகளும் தோன்றுகின்றன. கோபத்தால் ஒருவன் ஆவேசமடைந்து, கண்கலங்கி, நாதவறி, மெய்யோங்கி மனம் மாறி, சித்தஞ் சுழன்று சஞ்சலத்துடன் சிதைவில் சாய்வதால் அதனின்றும் நீங்குவது அறமாகும். கோபத்தினின்று முற்றிலும் நீங்குவது கஷ்டமேயாயினும் பலநாள் பழக்கத்தால் அதை விலக்க இயலும். இதற்கு முயற்சி வேண்டும். அங்ஙனம் அமைதியை அடைய அடியிற் கண்ட சில ஆசனங்களைக் கைப்பற்றலாம். சவாசனம், பிரேதாசனம் மிருதாசனம் முதலியவைகளாம்.

பாயை விரித்துக் கீழே படுத்து, கூரையையோ வானத்தையோ நோக்கிகொண்டே கைகால்களை இஷ்டம்போல் நீட்டிக் களைப் படைவதே சுவாசனமாகும். இதை மிருதாசனம், பிரேதாசனம் எனவும் சொல்வதுண்டு. அதி முயற்சியில் ஈடுபட்டபிறகு இவ்வாசனத்தில் அமருவது அமைதியைப்பளிக்கும். அதிக நடை, ஓட்டம், முதலிய முயற்சிகளைச் செய்பவர்கள் ௧௦ அல்லது ௧௫ நிமிஷம் இதைச் செய்வதால் சிரமம் முற்றும் நீங்கும்.

அமைதி அடைவது எப்படி?

கால்களை நீட்டி ஒன்றுடன் ஒன்றுசேர்த்து இரு கைகளையும் ஒன்றாகச் சேர்த்து, சரீர முழுமையையும் காலினின்று உள்ளங்கைவரை ஒரே வரிசையில் சாய்ப்பது தண்டாசனமாகும். இவ்வாசனத்தைச் செய்யுங்கால் கைகால்களுக்கு யாதொரு முயற்சி யானாயில் விட்டுவிட வேண்டும். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு அங்கங்களைத் தளர்த்தி விடுகின்றோமோ அவ்வளவுக் கவ்வளவு அது வன்மையையும் தன்மையையும் மனிக்கும். இதைச் செய்யுங்கால் சற்றும் சத்த மன்னியில் சுவாசிக்கவும். உட்கவாசம் புறச் சுவாசம், இவைகளை ஒரேகால பரிமாணம் செய்வது தன்மையாகும், கண்களை மூடிக்கொண்டு

எவ்விதமான சித்தனை யன்னியி லிருப்பது தலம். விரைவில் களைப்படைபவர்கள் இவ்வாசனத்தைச் செய்வது தன்மையாகும்.

சுகவரன் இயற்கையாகவே இளைப்பாறுத் தன்மையை இந்திரியங்களுக்கு அளித்துளார். கண்கள் காணுங்கால் செவி சாந்தமாகவே யிருந்து வன்மையை யடைகின்றது. ஒரு செயலை ஒரு புலன் வழியாகச் செய்யுங்கால் மற்றப் புலன்கள் இளைப்பாறுகின்றன. செயலைச் செய்யும்பொழுதே சில காலம் அவ்வப்பொழுது சாந்தத்தை யடைகின்றது. இத்துடன் உறக்கமும் மானிடர்களை மயக்கி சாந்தத்தை அளிக்கின்றது.

சுப்போடுகளின் சாந்தம்

இச்சாந்தம் மனிதர்களிடம் மாத் திரமன்றிப் பசுக்களிடமும் முற்றும் இயற்கையுடன் இருப்பதை காணலாம். மரங்களும் உறங்கி எழுச்சி பெறுவதை நாம் காண்கின்றோம். உலோகமான இரும்பும், பெரிய இயந்திரத்தில் ஈதா காலமும் ஈடுபடுமேயானால் விரைவில் அழிந்து விடும். ஆதலால் மனிதர்களும் இவ்வாறானவர்களின் மூலமாக அமைதியை அடைவது மேன்மையாகும்.

திடீரென நடுக்கம் முதலியவைகளை அடை  
கிறவர்களுக்கு ஒரு யுக்தி சொல்வோம்.  
முத்தார் பெரியார் இவர்களைப் பார்ப்பதால்  
உண்டாகும் நடுக்கத்தை நீக்க, கடு அல்லது  
இருபது தடவை, நீண்ட முச்சு இழுத்து உட்  
செலுத்தினால் எல்லாச் சித்தனைகளும் கழிந்து,  
ஐந்து நிமிஷத்திற்குள் எல்லா நடுக்கமும்  
நீங்கிவிடும்.

நடுக்கம் நீங்கும் வழி

ஆசனங்கள் நோய்களை நீக்கும். நோய்  
களை நீக்க எந்தெந்த ஆசன முறைகளைக்  
கைப்பற்ற வேண்டுமென்பதைக் கவனிப்  
போம்.

ஆசன சிகிச்சை

பலவித ஆசனங்களை அடைத்து தேகத்  
தின் நோய்களை நீக்க முயல்வதே ஆசன  
சிகிச்சையாகும். சரீரத்தின் எல்லா முட்டுக்  
களிலும் இன்னும் பல இடங்களிலும் சில  
கோளங்கள் உள. சரீரத்தில் சுகத்தைப் பாய்ச்  
சுவதற்கு அவைகளே அமுதக்கடல் போலா  
கும். அவ்வமுதக் கடல்களின் அணைகளை நீக்கி,  
ஆருகப்பாயச் செய்து ஆனந்தத்தை விளை  
விப்பதே ஆசனங்களாகும்.

ஆனந்தகேசி

இருதயம், கழுத்து, கொப்பும், குதம் இன்  
னும் முதலிய இடங்களில் அவ்வூற்றுக்கள் உள.  
ஆதிகாலத்திய முனிவர்கள் யோக வழியாக  
அவற்றின் ரகசியங்களை அறிந்து அவ்வூற்றுத்  
ஆனந்தத்தை யாவரும் பருகுவதற்கு ரூட்சம  
மாய் அறிவித்துள்ளார்கள். மானிடர்கவின்  
எல்லா நோய்களுக்கும் வயிதே நிலையென்று  
சொல்லலாம். வயிற்றில் சாதாரணமாய்த்  
தோன்றுவது அசீர்ணமேயாகும். நாம் உண்  
னும் உணவு சரியாக சீர்ணமாகாமலிருப்பதே  
அசீர்ணமாகும்.

காரம் நீங்கும்

பசியின்றிப்புசிப்பது, அதிகமாய் உண்ணு  
வது, அகாலத்திலிருந்துவது, ஒன்றுக்கொன்று  
பொருத்த மற்றவைகளை உண்ணுவது, மெல்லா  
மல் விழுங்கி அதிக கார முதலியவைகளைப்  
பற்றி, அளவிற்கு மிஞ்சி ஆகாரம் உட்கொள்ளு  
வது இன்னும் முதலிய காரணங்களாலேயே  
அசீர்ணமாகின்றது. இது தானாகவே தோன்  
றும் நோயாகாது. இத்தோய்களை நாம் பிழை  
யால் வருத்திக்கொள்வது மன்னியில், மருந்து  
களினாலும் சில தீமைகளை விளைவித்துக்  
கொள்ளுகின்றோம். இவ்விதத் தீமைகளின்று

நீங்க அடியிற் கண்ட ஆசனங்களைக் கைக் கொள்ளலாம்.

சிறந்த ஆசனங்கள்

(1) சீர்ஷாசனம், (2) சக்ராசனம், (3) பஸ் சிமதானாசனம், (4) சாணுசிராசனம், (5) சர் வாங்காசனம், (6) ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், (7) கர்ணபீடானாசனம், (8) பத்த பத்மாசனம் (11) சர்ப்பாசனம், (12) புணங்காசனம் (13) நாகாசனம், (14) உஷ்டிராசனம். சீர்ஷாசனத் தைத் தினந்தோறும் செய்வது நன்மையாகும். அடியிற்கண்ட ஆசனங்களைச் செய்வது இன் னும் மேன்மையை அளிக்கும்:—(1) மயூரா சனம், (2) மச்சியேந்திரியாசனம், (3) விருச்சி காசனம், (4) மச்சாசனம், (5) கர்ப்பாசனம், (6) ஊர்த்துவ பத்மாசனம்.

இருகாலங்களில் மாத்திரம் குறைந்த உண வை உண்பது மேன்மை. பழம், பால், மோர் முதலியவைகளை அதிகமாய்ச் சேர்த்துக்கொள் வது நலம். அசிரணத்தால் வீரிய நஷ்டம், மூலம், தலைவலி, வாதம் உண்டாவதால் பித்தம், பாண்டு முதலிய பலநோய்கள் விளைகின்றன.

வெற்றிலை, புகையிலை இவைகளை அபரித மாகத்தின்று அக்கினி மந்தமடைந்தவர்களும், அற்ப ஆகாரமருந்தி இவ்வாசனங்களை மேற்

கொள்வதே போதும். நாவில் உருசியற்றவர் களும் இதை அனுஷ்டித்து நலமடையலாம். மலசிக்கலுள்ளவர்களும், பஸ்சிமதானாசனம், பத்த பத்மாசனம், சக்கிராசனம், உஷ்டிராசனம், மச்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனம், மயூரா சனம், சீர்ஷாசன முதலியவைகளை மேற் கொண்டு சிறப்படையலாம். 'மலச்சிக்கலால் வயிற்று வலி முதலிய நோய்கள் தோன்றும். இவைகளை நீக்க மயூராசனம் மச்சியேந்திரியா சனம், சீர்ஷாசனம் முதலியவை அதிகப் பயனளிக்கும்.

கோய்கள் நீங்கும்

இடுப்பில் நோய் அதிகரித்து அதனால் பலவித கஷ்ட நஷ்டங்களை அதிகமா யனு பவிப்பவர்களும் உளர். மலச்சிக்கலும் இதற்கு ஒரு காரணமா யிருக்கலாம். அதனால் செளச சுத்தியை முதன்மையாயடைத்து கோனாசனம், ஹஸ்த பாதாங்குஷ்டாசனம், பஸ்சிமதானாசனம், சாணுசிராசனம், சக்கிராசனம், உஷ்டிராசனங் களை மேற்கொண்டு தலம்பெறலாம். பஸ்சி மதானாசனமும், சாணுசிராசனமும் இதற்கு அதிக பயனையளிக்கும். சர்வாங்காசனம், கர்ணபீட னாசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், மச்சி யேந்திராசனம், விருச்சிகாசனம், முதலியவை

களைச் செய்வதும் நன்மையே. கழுத்து, தொண்டை முதலியவைகளிலும் தொல்லைகள் தோன்றுவதுண்டு. அதனால் சீதள முதலியவை அதிகரித்து மாரிபடர்கள் சங்கடத்திற்கு ஆளாகின்றார்கள். சீர்ஷாசனம் சர்வாங்காசனமே இக்கஷ்டங்களை நீக்கும்.

காசம் நீங்கும் வழி

காசம், இழுப்பு முதலிய கொள்கை நோய்கள் மாரிபடர்களையே கொன்றுவிடும். சீர்ஷாசனம், ஊர்த்தவ சர்வாங்காசனத்தை ஒருவர்தினத்தோறும் செய்து வருவாரேயானால் இந்நோய்கள் அவரை அணுகாது. காசம் இழுப்பு முதலிய நோய்கள் சிற்சில சிக்கலான காரணங்களால் ஏற்படுவதால், வைத்தியர்களிடம் முதலில் யோசித்து பிறகு ஆசனங்களை மேற்கொள்வது நலம்.

சாணுசிராசனம், பஸ்சிமதானாசனம், ஊர்த்தவ சர்வாங்காசனம், சீர்ஷாசனங்களைச் செய்வது நன்மையாகும். தேன் முதலியவைகளை அருந்துவது நன்மையை விளைவிக்கும். கண்ட உணவை உண்டு காலத்தவறி புசித்து, இன்னும் பலவித காரணங்களால் வயிற்றில் புழுக்கள் தோன்றி தேகத்தின் வன்மையைக் குறைக்கும் அப்புழுக்களை நீக்க சக்கிராசனம், விருச்சிகா

சனம், மத்சியேந்திரியாசனம், பஸ்சிமதானாசனம், சாணுசிராசனம், அஷ்டிராசனம், மயூராசனம், சர்வாங்காசனம், கர்ப்பாசனம், கர்ணபீடாசனம், முதலிய ஆசனங்கள் நன்மையை விளைவிக்கும்.

மலச்சிக்கல் கழியும்

ஆனால் எதையும்விட, மத்சியேந்திரியாசனமே இதற்கு அதிகப் பயனை விளைவிக்கும். செளசகத்தி செய்யுங் காலத்தில் கைகளை நன்றாய் சுத்தஞ் செய்யவில்லை யானால், மலத்தின் குட்சமமான முட்டைகள், கைவிரல் நகங்களில் தாவி, பிறகு உணவு உண்ணுங்கால் வயிற்றில் சேர்ந்து பலவித உபத்திரவங்களை விளைவிக்கும். இன்னும் பலவகை அகத்தங்களால் இந்நோய் தோன்றும். சமயத்திற் கேற்றவாறு சில மருந்துகளையும் உபயோகஞ் செய்து பூர்ண சுகத்தை பண்டயவேண்டும். மஞ்சக்காமாலை என்னும் நோய்க்கும் சீர்ஷாசனம் சிரேஷ்டமாகும். குன்மத்திற்கும் சீர்ஷாசனம் அதிகப்பயனை விளைவிக்கும். கால்கள் வன்மை யிழந்து சோர்வையடைந்தால், பிராணாசனம், சதுரகோணாசனம், ஏகஹஸ்தபுணாசனம், துவிஹஸ்தபுணாசனம், ஏகபாதசிராசனம், துவிபாதசிராசனம், வாதாங்காசனம், முதலியவை நோயைநீக்கும். சரீரத்

இல் சதாகாலமும் சற்று கரத்தை அனுப்பவர் களுமுண்டு. அந்த கரத்தை நீக்க, மயூராசனம், சக்ராசனம், மத்சியேந்திராசனம், சாணுசிரசாசனம் சீர்ஷாசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம் முதலிய ஆசனங்கள் அதை அடியுடன் அழித்துவிடும்.

கரம் நீங்கும்

ஆனால் இவ்வாசனங்களை உடற்கரம் சற்று தாழ்மை யுடனிருக்குங் காலத்திலேயே செய்ய வேண்டும். கரம் அடிக்கடி தோன்றி அதனால் தோன்றும் கரக்கட்டிகளையும் அடியிற்கண்ட ஆசனங்களால் நீக்கலாம். சக்கிராசனம் பஸ்சிம தானாசனம், சரணுசிராசாசனம், சர்வாங்காசனம், ஊர்த்துவசர்வாங்காசனம், கர்ணபீடாசனம், சீர்ஷாசனம், கர்ப்பாசனம், மயூராசனம், சக்கிராசனம், உஷ்டிராசனம், மத்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனம் முதலியவைகளால் அல்லது சூரிய சிகிச்சையால் சொஸ்தஞ்செய்துகொள்ளலாம்.

களைப்பு, கண்ணோய் நீங்கும் வழி

அடிக்கடி களைப்புடன் பலசனமடைந்தால் தண்டாசனம், பிரேதாசனம், மிருதாசனம், கவாசனம், கயனாசனம் முதலியவைகளை மேற்

கொண்டு நீக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பல் சம்பந்தமான எல்லா நோய்களையும் நீக்கவேண்டுமே யானால் சீர்ஷாசனத்தை யடைவதே சிறந்த மார்க்கமாகும். கண்மங்கல், கண்கலக்கம் கண்ணொரிச்சல் முதலியவைகளை நீக்குவதற்கும் சீர்ஷாசனமே சிறந்த நிலையாகும். உறக்கம் உற்சாகம் குன்றியவர்களும் சீர்ஷாசனத்தை யேக் கைக்கொள்ள வேண்டும்.

பாண்டரோகமும் பீனமும் பலசனம் நீங்கும் வழி

பாண்டிரோகம் கொடிய நோயாகும். ஆசனங்களாலும் இந்நோய்கள் நீக்கலாம். ஆனால் மருத்துடன் அடியிற்கண்ட ஆசனங்களைக் கைக் கொள்வது அதிக நன்மையை விளைவிக்கும். பஸ்சிமதானாசனம், சாணுசிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம், கர்ண பீடாசனம், சீர்ஷாசனம், மத்சியேந்திராசனம், விருச்சிகாசனங்களாகும். இத்துடன் சூரிய சிகிச்சை சம்பந்தமானவைகளைச் செய்வதும் நன்மையே யாகும். பீனம் என்பது நாசி சம்பந்தமான நோயாகும். இதனால் நாசியினின்று எப்பொழுதும் சலம் கசிந்த வண்ணமாகவேயிருக்கும். இதைநீக்கச் சீர்ஷாசனமே சிறந்ததாகும். சாதாரணமாய் பல சனத்தைப் போக்கடித்து, வன்மையைப்படைய சூரிய சிகிச்சையைக் கைக்

கொண்டு ஊர்த்தவபத்மாசனம், உத்தித பத்மாசனம், குக்குடாசனம், பகாசனம், லோலாசனம், தோலாசனம், மயூராசனம், விருச்சிகாசன முதலியவைகளை மேற்கொண்டு சுகம்பெறவும்.

ரத்தசம்பந்தமான நோய்களுக்குச் சீர்ஷாசனமே சிறந்தது. பீஜசம்பந்தமான நோய்களுக்குச் சீர்ஷாசனம் ஊர்த்துவ சர்வாங்காசனம் கருடாசனங்கள் நலம். வெள்ளைமயிர் கறுப்பாவதற்குச் சீர்ஷாசனம், சர்வாங்காசனம் நல்லது. தினந்தோறும் அரைமணி நேரமாவது இதைச் செய்யவேண்டும்.

அனுபவ அறிவு

இந்நோய்களெல்லாம், நீங்கு மென்று புராதன இருஷிகள் சொல்வது ஒருபுற மிருக்க, கடந்த பத்து வருடங்களில் அனுபவபூர்வமாய் பல அறிஞர்கள் கண்டு, அவர்கள் மொழிந்ததையே இங்கு விவரித்துள்ளோம். இவ்வாசனங்களால் இன்னும் எத்தனையோ நோய்கள் நீங்குமென்பதில் ஐயமில்லை. ஆனால் அனுபவத்தில் கண்டதை மட்டுமே யாம் இங்கு எழுதியுள்ளோம். இதை அனுபவத்தில் கண்ட பல அறிஞர்களின் மொழிகளையும் இந்நூலில் வாசகர்கள் அறிவதற்காக எழுதியுள்ளோம்.

பம்பாய் பாண்டிங்கரின் அனுபவம்

பம்பாயில் உள்ள பண்டித பாண்டிங்க கோபாலர், பிறக்கும் பொழுதே நோயுடன் தோன்றியவர். அதிகக்கல்வியும் பெற்றவரில்லை. பாதலால், அறியாமையில் ஆழ்ந்து அநேக நோய்களின் நிலைக்களமானார். நாட்டு சிகிச்சை, ஆங்கில முறை மேற்கொண்டும் நோய் அவரை விட்டபாடிಲ್ಲ. பிறகு பல சிகிச்சையையும் ஆரம்பித்தார். அதனால் சற்று குணமடைந்த போதிலும், முற்றிலும் குணம் பெறவில்லை. பிறகு யோக மறிந்த ஒரு நண்பரை அடைந்தார். அப்பால் அவர் உதவியால் சில ஆசனங்களில் அமர்ந்து மூன்றுமாத காலம்வரை பொறுமைபாகச் செய்துவந்தார். அப்பொழுது அவரை அறியாமல் அவருக்குப் புத்துயிர் தோன்றி கனங்குறைந்து, நோய் நீங்கி ஒளி பெற்று அமுதம் உண்டவர்போல் ஆனந்த மடைந்தார். அவரது மற்ற நண்பர்கள் யாவரும் அவரைக்கண்டு ஆச்சரிய மடைந்தவுடன் இம்மாதலை ஒரு அற்புதமெனவே எண்ணினார்கள். நிலையான சித்தமுடன் ஒருவன் இதை பொறுமையாய், சில தினங்கள் செய்து வருவானே யானால், எவராலும் நீக்க இயலாத நோய்களெல்லாம் நீங்கி சுகம் பெறுவான்.



ரானடேயின் அனுபவம்

இவ்வாசனங்களை அடைந்து அதனால் ஆனந்த, மடைந்த ரானடேயின் அனுபவத்தையும் கவனிப்போம். நான் துவிசக்கிரவண்டியில் தினந்தோறும் செல்வது வழக்கம். இப்படி பல வருடங்கள் கழிந்த பின்னர் ஒரு தினம் ஆபாசம் அடைந்து கால்களில் பெருவலி தோன்றி படுக்கையில் படுத்துவிட்டேன். ஒவ்வொரு தினமும் வலியுறுகிற்று, பல கஷ்டங்களுக்காளானேன். எத்தனை மருந்துகளையோ நான் உட்கொண்டேன். ஆனால் எதனாலும் பயனடையவில்லை. என் வாழ்நாட்களிலேயே திராசையடைந்து, உற்சாகங் குன்றி படுக்கையிலேயே காலங்கழித்து, பல தினங்கள் சென்றன. மற்றவர்கள் என்னைப்பற்றி கலையைடைந்த போதிலும் நான் அஞ்சாமலிருந்தேன். பிறகு எனது நண்பர் ஒருவர், யோகாசனங்கள் அறிந்த ஒருவரை உதவி சில ஆசனங்களில் அமரும்படி சொன்னார். நான் அங்கனஞ் செய்த சில நாட்களிலேயே, வலிதோன்றிய இடத்தில் வீக்கங்கண்டு, ஒரு சிறு கட்டிதோன்றி அதுபழுத்து அதனின்றி ஒரு புழு வெளிக்கிளம்பிற்று. பிறகு இரண்டுகிச்சை மருந்துகளைச் சாப்பிட்டும் பூர்ணகததை யடையா

திருத்து பலவீனமாயிருக்கும் கால் யோக நண்பரின் நட்பை யடைந்தேன். பிறகு அவர் சொல்லியதுபோல் சில பயிற்சிகளைச் செய்ததால் தேகம் வன்மையைப் பெற்று, மேற்றிசைப் பயிற்சிபாலுண்டாகும் சூட்சும ரோகங்களில்லாமல் மறுபடியும் திடகாத்திரமாய்த் திகழ்கின்றேன். இப்பொழுது இவ்வாசனங்களையே செய்துவருகிறேன். என் யோகநண்பர் யிராமலிருத்திருப்பாரேயாகில், மருந்துகளைத்தின்று என் சரீரம் சிதைந்து பரலோகஞ் சென்றிருப்பேன்.

வாகதேவ குணஜியின் அனுபவம்

இனி, ஸ்ரீ நாகேச, வாகதேவ குணஜியின் அனுபவத்தையும் கவனிப்போம். நான் பிறப்பில் திட சரீரத்துடனேயே பிறந்தேன். சிறு குழந்தையாயிருக்கையில் ஓடி ஆடி விளையாடி உற்சாகமாகவே வாழ்ந்தேன். பாடசாலையைச் சேர்ந்ததும், எல்லா உடற்பயிற்சியிலும் ஈடுபட்டு தேகவன்மையை யடைந்தேன். பிறகு நான் பருவகாலமடைந்து, கலாசாலையில் சேர்ந்ததும், சாண்டோவின் பயிற்சி முறைகள், முல்லரின் மேன்மையான மார்க்கங்கள், மேற்றிசை தேகப் பயிற்சி முறைகளை, அப்பியாசஞ்செய்து பார்ப்பவருக்கு திடமுள்ளவன் போலவே

இருந்தேன். ஆனால் திடீரென இடை, முதலு இருதயத்தில் வலி தோன்றி, சொல்லாது துயரத்தையடைந்தேன். பிறகு பிழைப்பேனோ என்பதும் சந்தேகமாய் விட்டது. அப்பால் யோக நண்பர் ஒருவரின் உதவியால் ஆசனங்களைப் பயிற்சி செய்து முன்னிலும் அதிக ஆரோக்கியத்தை அடைந்து வன்மை பெற்ற வனானேன். ஆசனங்கள் வன்மையை யளித்து ஒளியை வீசச்செய்வது மன்னியில் தோய்களை யும் நீக்கி உற்சாகத்தை உண்பெண்ணும். ஆசனங்களை அடியிற்கண்ட நான்கு காரணத்திற்காகச் செய்யலாம்.

நரம்பு நாடிகளை சுத்தஞ் செய்து, வேறு பயிற்சியால் விளைந்த தீமைகளைத் தொலைக்கும். அதனுடன் பிராணுபாயஞ் செய்வதால், கவாச மதிகரித்து சரீரம் சிறப்படையும். உற்சாகத்துடன் மனோ அமைதியை அளிப்பதால் ஒளி வீசி முகமலர்ச்சி யுண்டாகும். அதனால் வன்மை வளர்ந்து விமலனாக விளங்கலாம். நான் அனுபவத்தா லறிந்து ஆன்மானந்தமான ஆரோக்கியத்தை அடைந்துள்ள படியால் எமது நண்பர்கள் யாவரும் இதைக் கைப்பற்று வது அவர்களுக்கு நன்மையை அளிக்கும்.

ஓம், சாந்தி : சாந்தி : சாந்தி :

## விஷய குசிகை

எண்	விஷயம்	பக்கம்	எண்	விஷயம்	பக்கம்
௧.	சீர் யார்	...	௧௧.	உத்தரகாசனம்	...
௨.	முன்னுரை	...	௧௨.	பாதாங்குஷ்டாசனம்	...
	பழைய இரகசியம்	...	௧௩.	சாணு ரொசனம்	...
	யோகத்தின் பெருமை	...	௧௪.	பஸ்கிமோத்தாசனம்	...
	மனோவன்மை	...		சனம்	...
	இயம சிபுமங்கள்	...	௧௫.	உத்தரான பாதாசனம்	...
	ஆசனங்களின்	...	௧௬.	தோலாங்குலாசனம்	...
	இரகசியம்	...	௧௭.	சீர்ஷாசனம்	...
	மனிதனும் யிருகமும்	...	௧௮.	சீர்ஷாசனத்தின்	...
	பூனவின் பெருமை	...		சிறப்பு	...
	சாலின் குட்டம்	...	௧௯.	ஊர்த்துவ	...
	அற்புத ஆசனங்கள்	...		பத்மாசனம்	...
	முரண்பணிமுத்திரை	...	௨௦.	பாதாங்குஷ்டாசனம்	...
	கவாசமே செயல்	...	௨௧.	சர்வாங்காசனம்	...
	வல்லவனாகவழி	...	௨௨.	ஊர்த்துவ	...
	ஸ்திரீகளுக்கும்	...		சர்வாங்காசனம்	...
	செய்யலாம்	...	௨௩.	சலபாசனம்	...
	ஆசனங்களின்	...	௨௪.	சர்ப்பாசனம்	...
	ஆதாரம்	...	௨௫.	சர்ணபீடாசனம்	...
௩.	சித்தாசனம்	...	௨௬.	மயூராசனம்	...
௪.	பத்மாசனம்	...	௨௭.	மயூரஹம்சாசனம்	...
௫.	உயர்ந்த பத்மாசனம்	...	௨௮.	வசிராசனம்	...
௬.	மச்சாசனம்	...	௨௯.	உஷ்டிராசனம்	...
௭.	பத்த பத்மாசனம்	...	௩௦.	சுதாசனாசனம்	...
௮.	குக்குடாசனம்	...	௩௧.	கோமுதாசனம்	...
௯.	பகாசனம்	...	௩௨.	ஆகர்ண	...
௧௦.	கோலாசனம்	...		தனுஷாசனம்	...
௧௧.	சர்ப்பாசனம்	...	௩௩.	பிராணாசனம்	...
௧௨.	தாடாசனம்	...	௩௪.	துலிபாத ரொசனம்	...
௧௩.	ஹஸ்தபாதாசனம்	...	௩௫.	ஹஸ்த பூஜாசனம்	...
	குஷ்டாசனம்	...	௩௬.	துலிஹஸ்த பூஜாசனம்	...
௧௪.	கோலாசனம்	...	௩௭.	சர்வாசனம்	...
௧௫.	கருடாசனம்	...	௩௮.	மத்தியேந்திராசனம்	...
௧௬.	பவனமுத்தாசனம்	...	௩௯.	விருச்சிகாசனம்	...

எண்	விஷயம்	பக்கம்	எண்	விஷயம்	பக்கம்
சக. ஏசுபாத நிசாசனம்	...	40	இ. காமச்சீங்கும்	...	402
சக. வாதாயனாசனம்	...	41	இ. மலச்சீங்கல் கழிபும்	...	403
சக. திரிகோணாசனம்	...	42	இ. கண்பு	...	404
சக. காதபீடாசனம்	...	43	கண்ணையச்சீங்கும்	...	405
இ. அமைதியின் அவசியம்	...	44	இ. பாண்டிரோகம் சீங்க	...	406
இ. அமைதி மர்மம்	...	45	இ. அனுபவ அறிவு	...	407
இ. ஆசனச்சீங்கல்	...	46	இ. பாண்டோகம்	...	408
இ. ஆசனச்சீங்கல்	...	47	இ. பாண்டோகம்	...	409
இ. காமச்சீங்கல்	...	48	இ. பாண்டோகம்	...	410
இ. காமச்சீங்கல்	...	49	இ. பாண்டோகம்	...	411

யோகாசனங்கள் முற்றிற்று.

ஸாரம் வேதம்.

(தமிழ் மொழி பெயர்ப்பு)

இந்த வேதம் உருவாகியதற்கு முன்பு 'சூத்திரபுருஷன்' என்னும் பெயரையுடையோர் புராணத்தின் படித் தொகுப்பு' என்னும் தமிழறிஞர் வாய்க்காத மனத்தினால் உருவாகியது. பார்ப்பனர்கள் இக் காலத்தில் வேதபாராயணத்தையும் விட்டார்கள். அவர்களில் வேத பாராயணமாற்றித்தான் இருந்தார்கள். அவர்களுள் சிலரே பொருளுடன் வேதத்தை யறிந்தோர். தமிழ்ப்பெரும் புலவறித் பல்லோர் வேதத்தைப் புழக்கிவந்திருக்கிறார்கள் எனினும் அவர்களும் வேதத்தை யறிந்தவர்களல்ல. வேதப்பொருளையும் மறிந்தவர்களல்ல. ரென்யதே துணிவு. அவர்களிடத்தில் அருள் விளக்கமேயுண்டு. ருத், யஜு-வித், ஸாமம், அதர்வணம் என்னும் கால்கு வேதங்களில் இது ஸாமவேதம். இதனைத் தமிழ்ப்படுத்தி அச்சிட்டுத் தமிழ்மக்கட் குதவினவர் வேதோப சிஷ்ட சூனியர், ம. ரா. ஜம்புகாதன் அவர்கள். இதனை வாசிப்போர் பார்ப்பனிய ஹிந்து சமயத்திற்கும், புராண ஹிந்து சமயத்திற்கும் உள்ள வேறுபாடுகளை யறிந்து கொள்வர் என்பதுண்மை. அன்றியும் தமிழ் மக்கள் தமிழான்றோரால் அருளிச் செய்யப்பட்ட தேவாடி, திருவாசல்களினுடையவும், சூழ்வார்கள் குனிச்செயல்களினுடையவும் பெருமைகளை அன்கறித்துக்கொள்வதற்கும் ஏதுவாயிருக்கும். இன்னும் அருமிய தமிழ்க்கையில் எழுதப் பெற்றிருப்பதானும், வினா உரையாக விருப்பதானும் தமிழ்மக்கள் இன்னும் வாங்கி வாசித்துத் தீர்ப்புருவான ஸ்ரீமான் ஜம்புகாதனவர்களின் ஆவணத் தீர்ப்பார்க்கென்று எம்புகிதேன் "ஜோதி யில்" சுவாமி சகஜானந்தம் அவர்கள் எழுதியது.

THE LIBERTY PRESS, G. T., MADRAS.

The "Hindu" writes—This book consists of 19 short stories—interesting and instructive reading. One story derides the present social evils, another attacks superstition. Yet another mocks at meaningless rituals—in chaste Tamil and the presentation is effective.

The "Guardian" writes:—Reflects current social ideas—intended to convey moral lessons—entertaining and worth reading—fables of society are also truthfully portrayed.

"இந்தியா" பத்திரிகை எழுதுவதாவது:—இக்கதைகளைப் படிக்கும்போது தமிழ்சாட்டிக் கவி பாடி, வ. வே. க. அய்யர், வக்காட்டு தாகூர் முதலிய நெதாசியர்கள் எம்மாதிரியே மெக்கு வருகின்றன. ஒவ்வொரு கதைவிதம் ஒவ்வொரு புதுமை, வலிதம், மதச் சீர்திருத்தத்தை வைத்தாக் கொண்டு வருகியுள்ள இக்கதைகள் தமிழ்சாட்டாருக்கு ஒரு கன் விருத்தாகும்.

மாஜினியும் மனிதர் கடமைகளும்

வினா. 0—13—0

"சுதாரதம்":—இது பகவத்கேதையை நினைப்பூட்டி விடும். உண்மையாக டெக்கவும் பொய் கம்பிக்கையை நீட்டியும், மந்திரங்களுக்கு பெருமை யளிக்கவும், நியாமல் உபயோகமான வேலைகளைச் செய்யவும், பலனை எதிர்பாராமல் கடமைகளைச் செய்யவும் போதித்து இதாவி தேசத்தை உயர்த்தும் மாஜினியின் சரித்திரம் படிப்பவர் மனத்தை துய்மை செய்யும், டெக்கல் புக் கமிட்டியால் அங்கீகரிக்கப்பட்டது. New Galle. Part. I—B Page 326. Dated 24-4-34.

The "Sourajya" writes:—The name of Maxini has always had a great fascination for Indian Youths and the story of his career, his remarkable philosophy of national service, the luminous exposition of his views as expounded in the "Duties of Man" Mr. Jambhadrachari has given a faithful and arresting account in Tamil of the great Indian leader's life as well as the tenets of his political philosophy. Tamil literature is greatly enriched by this publication, and at a time when the need for political education is insistent the book is of great use.

ஜம்புகாதன் புல்தகசாஸி,

14, பள்ளியப்பன் தெரு, சென்னை.